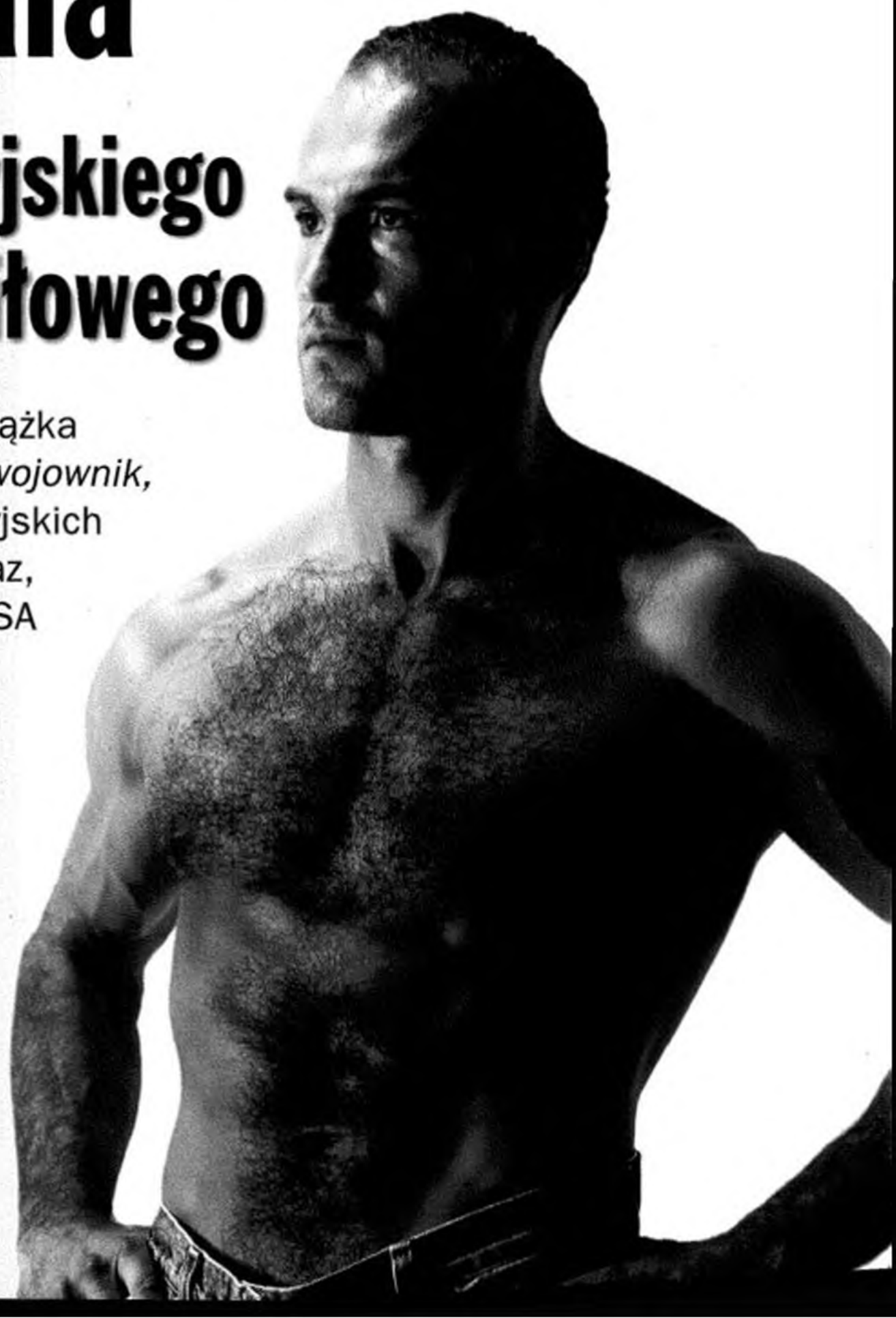
PAVEL TSATSOULINE

Siła dla ludu!

Sekrety rosyjskiego treningu siłowego

Legendarna pierwsza książka
autora bestsellera *Nagi wojownik*,
byłego szkoleniowca rosyjskich
służb specjalnych specnaz,
obecnie trenującego w USA



Wydawnictwo Aha!

POWER. TO THE PEOPLE!

Pavel Tsatsouline wpadł na amerykańską scenę fitnessu jak jakiś rosyjski cyklon. Swoimi rewolucyjnymi koncepcjami i pomysłami burzy uświęcone samozadowoleniem i arogancją bastiony praktyki trenerów i szkoleniowców. Jeżeli szukasz oklepanych frazesów i miękkiego podejścia do treningu, rozglądaj się dalej. Jeśli zaś szukasz nowego, innowacyjnego spojrzenia na dylematy przemiany fizycznej ciała, trafiłeś na żyłę złota.

Marty Gallagher
felietonista WashingtonPost.com
pięciokrotny mistrz świata w trójboju siłowym

To książka, która otwiera oczy. Da ci nową, cenną perspektywę treningu siłowego. Znajdziesz tu pełno pomysłów na to, by twój trening stał się bardziej produktywny.

Clarence Bass
autor książek Ripped 1,2 i 3

Pavel to najlepszy import z Rosji od czasów syberyjskiego żeńszenia.

Fairfax Hackley
dyr. seminariów nt. klasycznych sztuk walki
pod patronatem Arnolda Schwarzeneggera

Siła dla ludu!

Sekrety rosyjskiego treningu siłowego

Uwaga na temat pisowni nazwisk rosyjskich

Większość nazwisk rosyjskich jest podana zgodnie z zasadami transkrypcji na język polski. Wyjątek stanowią rosyjskie nazwiska autorów, którzy publikują swoje prace pierwotnie po angielsku i podpisują je zgodnie z transliteracją międzynarodową (np. Yuri Verkhoshansky). Do tego grona zalicza się również sam autor książki Pavel Tsatsouline (w transkrypcji polskiej: Paweł Caculin).

Tytuł oryginału: *Power To The People!*
Przekład: Dariusz Rossowski
Skład: Norbert Młyńczak
Druk: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 1999 Advanced Fitness Solutions – Pavel Tsatsouline
Published by Dragon Door Publications
Little Canada, MN 55164, USA
www.dragondoor.com

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2013

ISBN 978-83-7229-316-9
Wydanie I, Łódź 2013

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. 42 676 49 69, fax 42 676 49 79

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o. o.
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź, tel./fax 42 676 49 29
e-mail: handlowy@grupaA5.com.pl

SPIS TREŚCI

Przedmowa 7

Nastawiony na moc. Supersiła bez balastu 9

Napięcie – budulec siły! 12

1. Wolne tempo ćwiczeń 13
2. Maksymalizacja napięcia mięśni bez względu na brany ciężar 14
3. Stosowanie dużych ciężarów (85–95% maksa) przynajmniej od czasu do czasu 14
4. Minimalizacja zmęczenia 16
5. Wykorzystywanie różnych zjawisk neurofizjologicznych 16

Trening do upadłego – czy do sukcesu? 17

Nie rozmieniaj się na drobne 20

1. Ogranicz liczbę powtórzeń do pięciu lub mniej 21
2. Przedłuż odpoczynek między seriami do 3–5 minut 21
3. Ogranicz liczbę serii 22
4. Rób pauzy i odprężaj się między powtórzeniami 22
5. Nie wykonuj tego samego ćwiczenia częściej niż pięć razy w tygodniu 23

Dalsze zalety niewielu powtórzeń 25

Rigor mortis,czyli dlaczego wielokrotne powtórzenia nie zapewniły ci dobrego tonusu 28

„Ale ja nie chcę się rozrosnąć!" 31

„Maszyny są rozwiązaniem dla słabeuszy" 34

Ćwiczenia izolowane – wybór Frankensteina 37

Irradiacja – silny i twardy dzięki zaledwie dwu ćwiczeniom 39

Rozwiązuj problemy bez dodawania ćwiczeń 47

Jak zostać niedźwiedziem. Sekret sowieckiego komandosa 49

Trzy ostatnie elementy w puzzle'u na bicepsy 52

Męskość wirtualna 55

O różnorodności, obolałości
i odpowiedniej perspektywie 57
Cykle – rosyjski przełom
w drodze do nieustannych postępów 60
Cykl liniowy 63
Elastyczny cykl falowy 66
Ustrukturyzowany cykl falowy 67
Cykl schodkowy 67
Hiperirradiacja – jak zwiększyć siłę i bezpieczeństwo ... 69
Twarde mięśnie brzucha + silne dłonie = mocne ciało . 75
Oddech siłowy – karatecki sekret supersiły 78
Powoli, ale równomiernie 83
Pętla wyprzedzająca – jak uzyskać siłę wariata 86
Napięcie wstępne w celu maksymalizacji siły
i bezpieczeństwa 91
Indukcja sukcesywna – jak uzyskać silny biceps
przez napinanie tricepsu 93
O butach, rękawicach i lustrach 95
Rozciąganie siłowe 100
Ćwiczenia 103
Martwy ciąg 105
Martwy ciągu sumo (akcent na mięśnie pośladkowe) 114
Martwy ciąg rumuński (akcent na tył ud i łydki) 116
Martwy ciąg kaczki (akcent na mięśnie czworogłowe) 118
Ciąg „rwany" (akcent na górną partię grzbietu) 119
Ciąg „nadrzutowy" (akcent na siłę uchwytu) 120
Lock-outy (akcent na sekcję środkową ciała,
mięśnie czworoboczne i siłę chwytu) 121
Wyciskanie boczne 123
Wyciskanie z podłogi (akcent na mięśnie piersiowe) 128
Wyciskanie z podłogi podchwytem
(akcent na bicepsy i boczną głowę tricepsów) 132
Uginanie przedramion ze sztangą 133
Manifest siły dla ludu! 135

Przedmowa

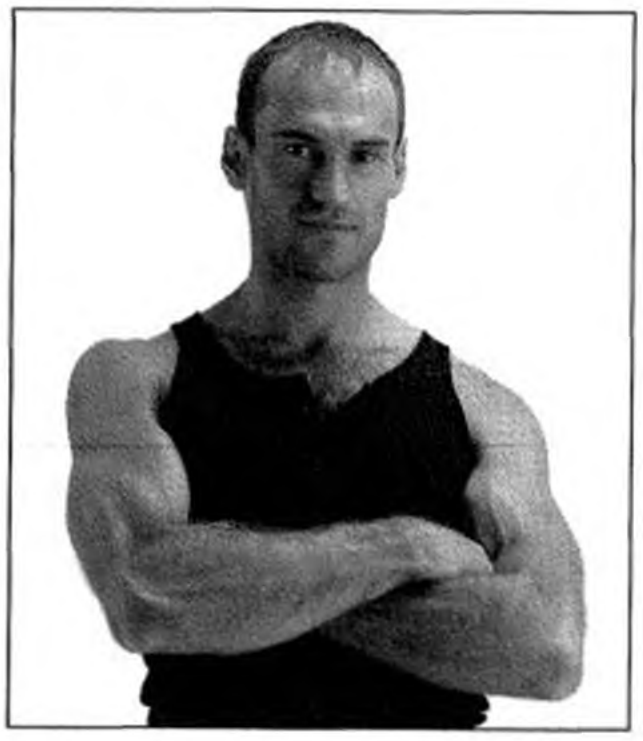
Rosyjskie drogi są dokładnie takie, jak o nich słyszałeś, albo jeszcze gorsze. Miejscowych nie zdziwiło więc, kiedy amerykański rowerzysta utknął z powyginaną obręczą w trakcie wyprawy przez Syberię gdzieś pośrodku dwunastu stref czasowych Rosji. Ponieważ koła w rosyjskich rowerach są większe niż w amerykańskich, faceta czekał postój na tym pustkowiu przez kilka tygodni w oczekiwaniu na części zamienne, które miałyby dotrzeć z Kalifornii.

– Głowa do góry, brachu – pocieszył go miejscowy fachura, ćmiący zabójcze Kazbeki bez filtra. Wyjął szprychy z obręczy rosyjskiego koła, przeciął ją i usunął fragment, a potem zgrabnie ukształtował i zespawał. Na koniec wstawił szprychy z amerykańskiego koła i żądny przygód przybysz mógł ruszać w dalszą drogę!

Rosjanie zawsze potrafili sobie poradzić, korzystając z najprostszych rozwiązań, które przynoszą oczekiwany rezultat. W NASA mówi się, że o ile Ameryka posyła ludzi na Księżyc w cadillacu, o tyle Rosja potrafi ich wysłać kosmos w blaszanej puszce. Skorzystaj z tej filozofii „blaszanej puszki" zastosowanej do kształtowania elitarnej sylwetki ciała w twojej własnej piwnicy, na sprzęcie wartym najwyżej 300 dolarów. Choć siłownie w USA pełne są zaawansowanego oprzyrządowania high-tech, jednak to Rosjanie, ćwiczący w salach treningowych przypominających złomowisko, zdominowali igrzyska olimpijskie na całe dziesięciolecia.

Amerykanie słyną z umiejętności niestandardowego myślenia. W czasach, gdy nie było suplementów i AbRollerów do wciskania klientom, opracowali efektywne metody treningu. Stosuj się do porad Earle'a Liedermana z jego *Secrets of Strength* (Sekrety siły) z 1925 roku, które często cytuję w swojej książce, a osiągniesz wyniki przewyższające wszystko, czego można oczekiwać po większości podręczników

POWER. TO THE PEOPLE!



treningu oporowego dostępnych na dzisiejszym rynku. Dlaczego tak jest? Ponieważ gdybyś umiał skutecznie trenować, szybko uzyskiwałbyś zadowalające rezultaty i nie wydawałbyś fortuny na szemrane suplementy czy sprzęt równie funkcjonalny jak kształty chevroleta '57.

Rosyjskich komuchów nie motywowały wskaźniki sprzedaży witamin. Chcieli tylko jednego: supremacji sportowej. Jeśli jakaś metoda nie sprawdzała się, była odrzucana bez względu na to, jak atrakcyjnie się prezentuje. Ich niewyszukana recepta na siłę została oparta na garści badań fizjologicznych, przaśnej metodzie prób i błędów oraz bezwstydnym szpiegostwie. Wiele z technik zalecanych w tej książce pochodzi z innych krajów niż były Związek Radziecki, w tym ze Stanów Zjednoczonych.

Bez śmiechu wartych rozważań, która marka maszyn do uginania nóg jest najlepsza (wszystkie są bezwartościowe). Bez przyozdabiania tekstu uczuciowymi apelami do twojego instynktu spółkowania. Sekrety rosyjskiego treningu siłowego stają się w końcu dostępne dla zwykłego człowieka, który chce nabrać krzepy i hartu. Bez deszczu „zimozielonych", jak mówi się u nas o dolarach. Bez wprowadzania się na stałe do siłowni. Bez opóźnionej gratyfikacji.

Pavel „Zły Rusek" Tsatsouline
sierpień 1999, Minnesota, USA

Dedykacja

KT. OZR. Malta. Zawsze.

NASTAWIONY NA MOC. SUPERSIŁA BEZ BALASTU

Paul Anderson – „Cud Natury". W 1956 roku eksperci dyscyplin siłowych byli przekonani, że rekordy ustanowione przez tego 160-kilogramowego mastodonta obwieściwły kres historii podnoszenia ciężarów. Jednak na olimpiadzie w Atlancie w 1996 roku Naim Suleimanoglu, tureckiego pochodzenia uciekinier z Bułgarii, wyrwał więcej żelastwa niż legendarny Big Andy, ważąc zaledwie 60 kilogramów i to gdy ociekał wodą.

Nie oceniaj książki po okładce. Nie oceniaj siły faceta po wielkości jego bicepsów. Często sprawy mają się inaczej, niż to wygląda z pozoru. Gdy mówi się, że siła mięśnia jest proporcjonalna do jego przekroju poprzecznego, należy się tu pewne dopowiedzenie: „pod warunkiem, że wszystkie inne parametry są takie same". Chodzi głównie o poziom pobudzalności mięśni przez układ nerwowy, czyli o *wydolność neurologiczną*. Szacuje się, że przeciętny człowiek, jeśli wysila się naprawdę porządnie, jest w stanie spiąć swoje mięśnie zaledwie w 20–30 proc. Nawet czołowi sztangiści nie wykorzystują więcej niż 50 proc. swych kolosalnych mięśni.

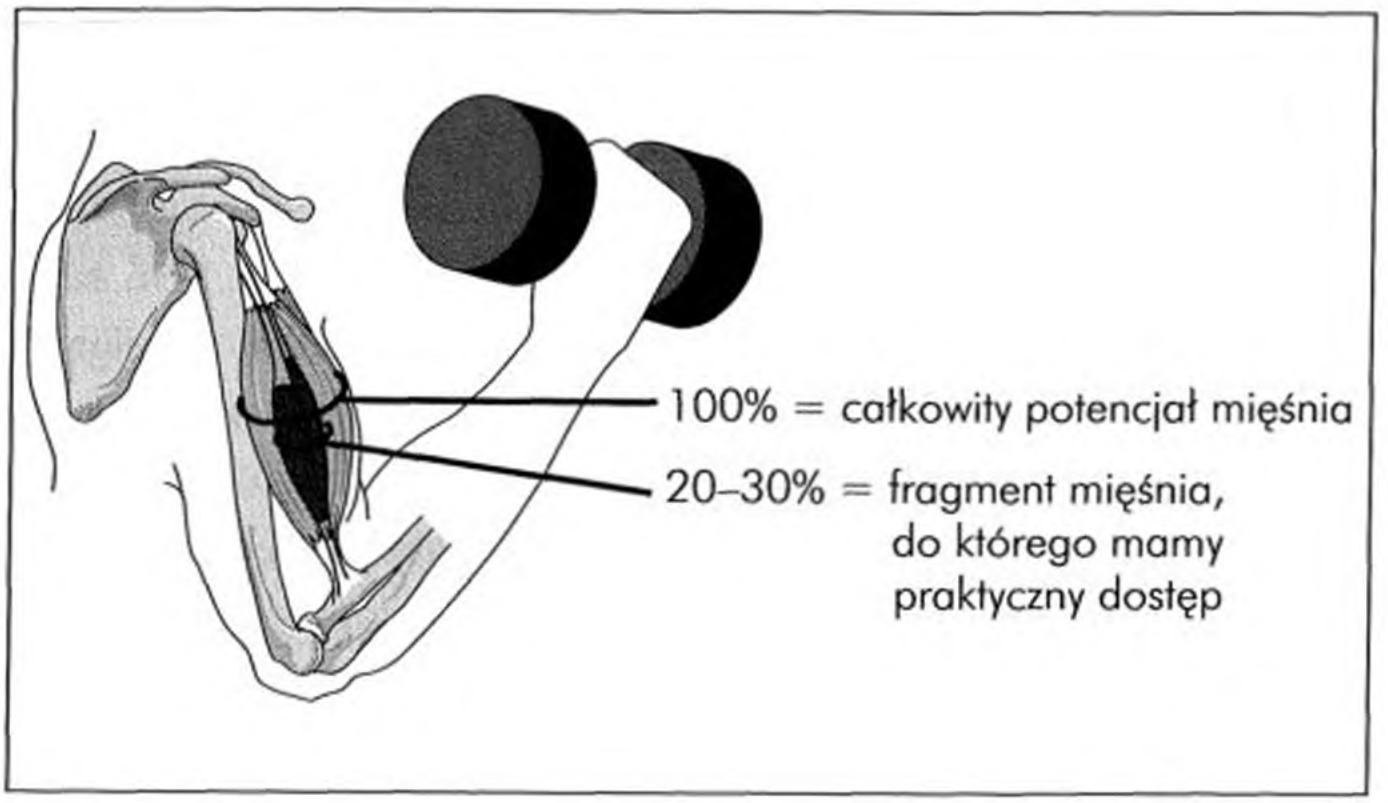
▼
Funkcja nadrzędna wobec struktury.
prawo Wolffa
▲

Twoje mięśnie **już w tej chwili** byłyby w stanie podnieść samochód. Nie wiedzą tylko, jak.

Aby dostrzec swój prawdziwy, pełny potencjał siłowy, zwróć uwagę, że gdy człowiek zostaje porażony prądem – z błyskawicy czy na krześle elektrycznym – jego mięśnie się rozdzierają, ścięgna odrywają od przyczepów, łamią się nawet kości. Po raz pierwszy – i ostatni – mięśnie golfisty rażonego błyskawicą czy skazańca rażonego prądem zostają w chwili śmierci w pełni aktywowane przez sygnał elektryczny.

Choć nie wiemy jeszcze, jak całkowicie pokonać ten *deficyt siłowy* (i dobrze, bo porozrywalibyśmy się na strzępy!), nowoczesne metody treningu mogą spektakularnie podnieść aktywację mięśni, a tym

samym wywieraną przez nie siłę. Książka *Siła dla ludu* nauczy cię, jak zainstalować najnowszą wersję „oprogramowania mięśniowego" w twoim systemie nerwowym, tak by wzmóc siłę i tonus mięśniowy. Wszystko to bez nabrania ani jednego grama wagi ciała więcej, jeśli tego sobie zażyczysz.



„Należy zdawać sobie sprawę, że większość (...) czynników warunkujących wytworzenie siły ma charakter bardziej funkcjonalny niż strukturalny – wskazuje czołowy rosyjski ekspert prof. Yuri Verkhoshansky oraz jego odpowiednik z RPA dr Mel Siff. – Fundamentalne znaczenie dla rozwoju siły mają czynniki determinowane przez wydajność układu nerwowego, ponieważ praca «silników» mięśni jest kierowana przez zsynchronizowane impulsy elektryczne, wysyłane do mięśni przez nerwy. Dlatego też obserwowane współcześnie zainteresowanie steroidami anabolicznymi, mającymi zwiększyć objętość mięśni, można uznać za chybione, chyba że jedynym celem jest przyrost masy u kulturysty. Z punktu widzenia naukowego i moralnego bardziej stosowne byłoby opracowanie wyspecjalizowanych programów treningowych zmierzających do podniesienia kondycji układu nerwowego."

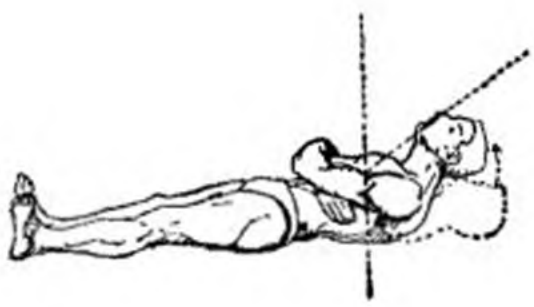
W latach osiemdziesiątych hardcore'owy trójboista z Nowego Jorku dr Ken Leisner obserwował eksplozję bodybuildingu i przepowiadał

schyłek efektywnego treningu siły. Miał rację. Rozpowszechnienie się przekonania, iż siła równa się wielkość mięśnia, doprowadziło do dwu niefortunnych konsekwencji.

Po pierwsze, sportowcy zaczęli utożsamiać trening siłowy z kulturystyką. Skutkiem były „mięśnie hollywoodzkie" – pic na wodę. Choć nowa odmiana amerykańskich siłaczy z pewnością imponowała posturą, w odróżnieniu od swoich starszych kolegów nawet nie umywali się oni do zawodników z Europy Wschodniej, jeśli chodzi o dźwiganie żelastwa.

Po drugie, kobiety unikają skutecznego treningu siłowego z obawy, że się rozrosną. Cieszą się, że są słabe, nie wiedząc, że mogą się wzmocnić bez fundowania sobie figury Jesse'go Ventury (byłego zapaśnika, a potem gubernatora stanu Minnesota). Zadowalają się żałosnymi programami wysokopowtórzeniowymi, które nie czynią nic dla poprawy tonusu mięśni czy podniesienia siły. Kulturystyka to doprawdy najgorsze, co kiedykolwiek spotkało trening siłowy!

Gdyby porównywać trening siłowy do wyścigów samochodowych, konwencjonalne „rozrastanie się" byłoby odpowiednikiem bezmyślnego zwiększania wymiarów silnika. Podejście proponowane w tej książce jest radykalnie inne. Nauczę cię przyszłościowych technik, które pozwolą ci wycisnąć więcej koni mechanicznych z silnika tej samej wielkości. Zarówno panie, jak i zawodnicy dyscyplin, w których trzeba pilnować masy ciała (takich jak zapasy czy gimnastyka) zaznają znacznego przyrostu siły bez wymiany garderoby na większą, natomiast kulturyści będą mogli w końcu dorównać swojemu wyglądowi, prezentując w pełni funkcjonalne mięśnie.



POWER. TO THE PEOPLE!

NAPIĘCIE – BUDULEC SIŁY!

Zrób ugięcie przedramion z ołówkiem albo z różowiutką hantelką Barbie, biorąc to, co cięższe. Uff, wiem, najintensywniejszym wysiłkiem, który robiłeś od skończenia gimnazjum, było siłowe klikanie myszką komputera… A teraz spróbuj zrobić ugięcie przedramion, trzymając odkurzacz. Wow! Patrz, jakie ci wyskakują muły! Dlaczego pojawiają się wyraźnie wyrzeźbione bicepsy, kiedy podnosi się coś cięższego? Dlatego że mięśnie wytwarzają siłę przez mechanizm napięcia. Silnik samochodowy detonuje mieszaninę paliwa z powietrzem, by poruszać tłokami; atomowy reaktor Czerwonego Października zagotowuje wodę i korzysta z pary do uruchomienia turbiny; a twoje mięśnie się napinają.

Napięcie = Siła. Im bardziej napięte są twoje mięśnie, tym większą dysponujesz siłą. Proste i węzłowate. Spójrz, jak ostro rysują się żylaste mięśnie kick-boksera, gdy silne kopnięcie dociera celu, albo jak upakowane mięśnie naramienne gimnastyka zdają się twarde niczym skała, gdy wykonuje krzyż na obręczach.

Siła i napięcie są w zasadzie jednym i tym samym. Właśnie dlatego neurologiczny – „nierozrostowy" – trening siły można podsumować jako opanowanie umiejętności wytwarzania większego napięcia. „Umiejętność jest bodaj najważniejszym elementem w sile" – zgadza się kalifornijski badacz zagadnień siłowych prof. Thomas D. Fahey. Aby przyswoić sobie tę umiejętność – oraz idącą wraz z nią supersiłę, nie mówiąc już o fenomenalnej definicji mięśni – należy maksymalizować napięcie mięśni w trakcie treningu.

▼
Jeśli znasz jakiegoś kulturystę nawróconego na trójbój siłowy, niemal zawsze okazuje się, że podnosi on znacznie mniej, niżby się wydawało, że zdoła. To dlatego, że trenował tylko mięśnie, a nie centralny układ nerwowy.

Louie Simmons, wybitny trener trójboju
▲

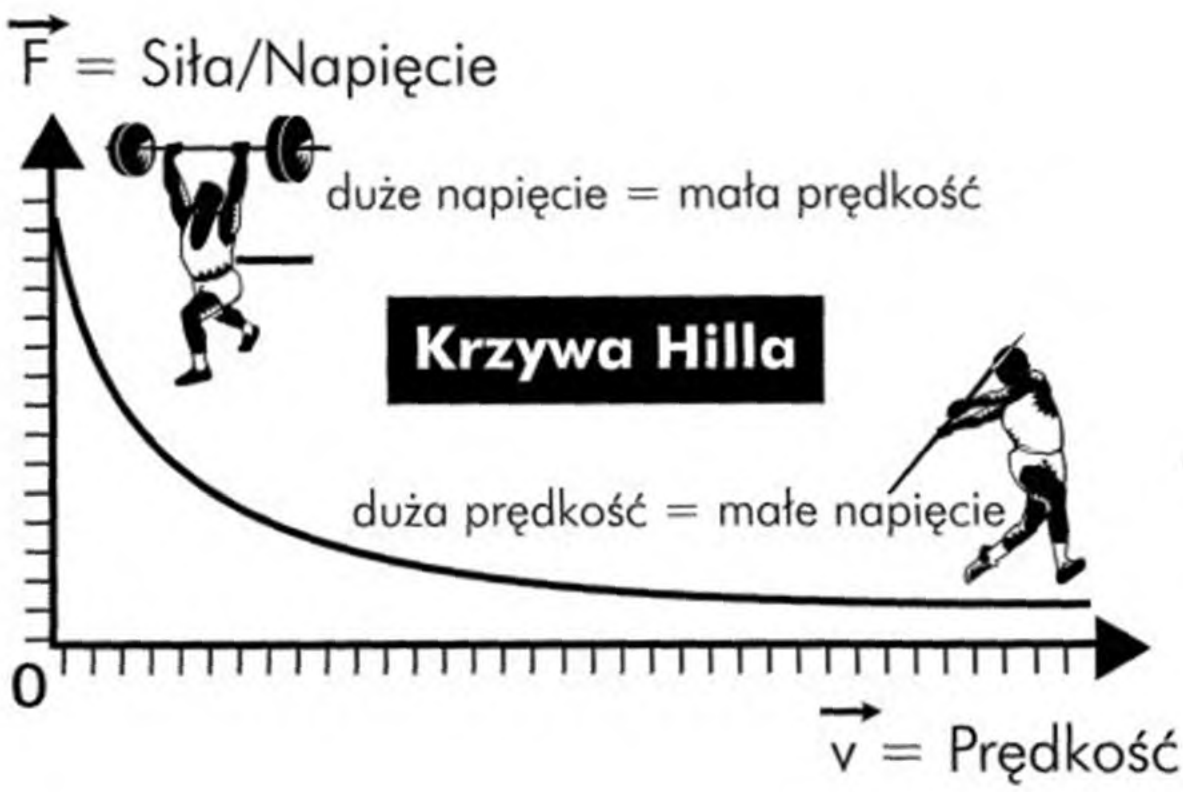
Trening wysokonapięciowy ma pięć kluczowych cech, którymi są:

1. Wolne tempo ćwiczeń.
2. Maksymalizacja napięcia mięśni bez względu na brany ciężar.
3. Stosowanie dużych ciężarów (85–95% maksa) przynajmniej od czasu do czasu.

4. Minimalizacja zmęczenia.
5. Wykorzystywanie różnych zjawisk neurofizjologicznych.

1. Wolne tempo ćwiczeń

Powolne podnoszenie i opuszczanie żelastwa jest koniecznością fizjologiczną. Już w latach dwudziestych XX wieku uczony o nazwisku Hill zauważył, że siła/napięcie gwałtownie spadają w miarę wzrostu prędkości:



Z wielu powodów natury mechanicznej i neurologicznej mięśnie nie mogą dać z siebie wszystkiego, gdy kurczą się szybko. Właśnie dlatego zawodnicy dyscyplin „szybkościowych" muszą zadowalać się zaledwie ułamkiem siły, do której są potencjalnie zdolni. Gdy ciska się piłką bejsbolową, nie da się pchać jej dość długo na to, by zaprezentować napięte mięśnie.

Z kolei zawodnicy dyscyplin niemal statycznych – trójboiści, arm-wreslerzy oraz (w części ćwiczeń) gimnastycy – poruszają się bardzo wolno, mając luksus maksymalnego wysilenia się. Jeśli będziesz miał okazję, przyjrzyj się turniejowi siłowania się na ręce. Dwie stwardniałe od odcisków dłonie blokują się w klinczu, przypominającym czasy zimnej wojny. Żaden z uczestników nie drgnie ani o centymetr. Pręd-

kość ruchu jest zerowa, a dwadzieścia kilka muskułów przedramion rysuje się jak sztywne mięśnie trupa, z którego zdarto skórę. Nic dziwnego, że ci powolniacy dysponują widowiskową siłą i tonusem mięśni, do jakich zawodnicy innych dyscyplin nawet się nie zbliżają!

2. Maksymalizacja napięcia mięśni bez względu na brany ciężar

Napinanie mięśni, tak jakbyś podchodził do rekordu świata w podnoszeniu ciężarów nawet wtedy, kiedy podnosisz tylko matczyną miotłę, uczy cię maksymalizacji napięcia mięśniowego. A to właśnie, jak pamiętasz, daje siłę. Taki trening częściowo wyjaśnia również popisy siłowe mistrzów sztuk walki: rozłupywanie cegieł, przyjmowanie na siebie potężnych ciosów itp. Karatecy od wieków wykonywali specjalne ćwiczenia, zwane *sanchin*, które wymagają maksymalnego dynamicznego napięcia mięśni.

3. Stosowanie dużych ciężarów (85–95% maksa) przynajmniej od czasu do czasu

W takim razie – mógłbyś zapytać – po co mam brać duże ciężary, skoro mogę po prostu to odgrywać z kijem od miotły czy w ogóle bez obciążenia, jak nieżyjący już siłacz Charles Atlas?

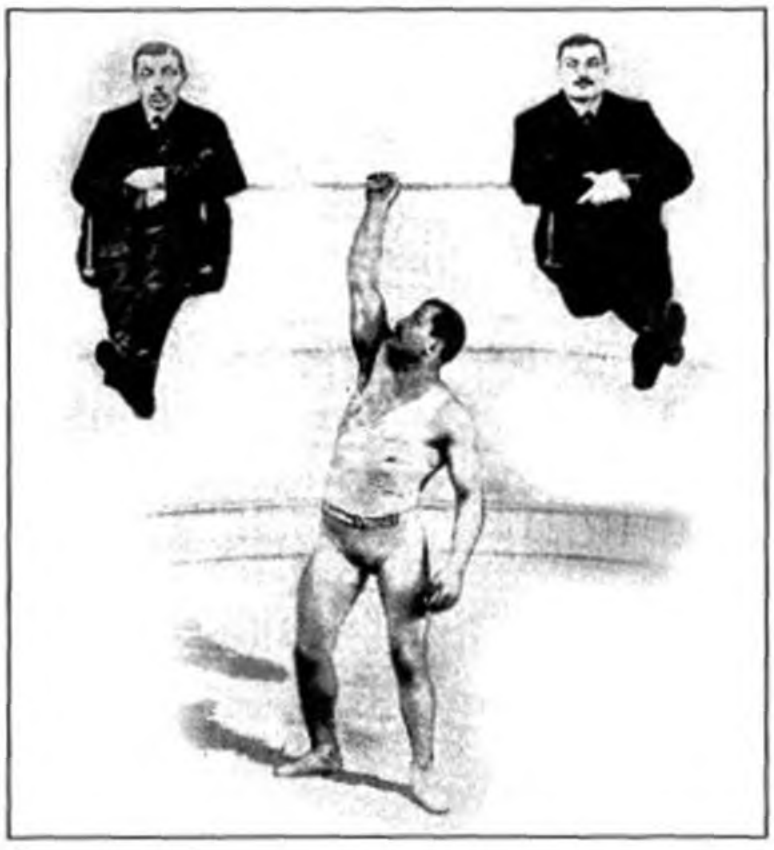
Są trzy powody. Po pierwsze, kręgosłup, stawy i ścięgna muszą przyzwyczaić się do oddziaływania „rzeczywistego" oporu. Kiedy do dużego ciężaru podchodzi człowiek, który wykonywał same ćwiczenia dynamicznego napięcia, w jego ciele natychmiast uruchamiają się rozmaite czujniki, posyłając sygnały alarmowe do rdzenia kręgowego, aby wstrzymać czynność, ponieważ odbierają to obciążenie jako niebezpieczne. Gdy mięśnie drżą, a potem ustępują pod zbyt ciężką sztangą, jest to sprawka *mechanoreceptorów*, dyspozytorów siły. Rozumieli

to mistrzowie sztuk walki i dlatego uzupełniali trening dynamicznego napięcia uderzaniem w twarde powierzchnie i łamaniem różnych przedmiotów, tak by przyzwyczaić ciało do oporu.

Po drugie, większość ludzi musi poczuć realny opór, by nabrać wprawy w generowaniu wysokiego poziomu napięcia mięśni. Australijscy fizjologowie sportu piszą, że „skurcz jest w istocie powodowany przez sygnał elektrochemiczny, który trafia do mięśnia w REAKCJI na obciążenie". Jeśli poprosisz jakiegoś towarzysza, który nie tykał żelastwa, o napięcie np. wewnętrznych mięśni skośnych brzucha, nie będzie miał pojęcia, jak to zrobić, nawet jeżeli dasz mu atlas anatomiczny. Ale każ mu wykonać *full contact twist* z mojej książki *Beyond Crunches* (Więcej niż spiny), a prawidłowo ustawiony opór wskaże mu, co ma robić.

Po trzecie, jest jeszcze coś, co prawdziwi maniacy siły nazywają zasadą Hennemana. Głosi ona, iż im większy ciężar się bierze, tym większa jest rekrutacja mięśniowa, czyli napięcie. W dążeniu do mocy nie da się ominąć dźwigania ciężkiego żelastwa przynajmniej raz na jakiś czas.

▼
Współczesna neuronauka daje nam całą gamę prostych technik, które wywołują natychmiastowy wpływ na sprawność siłową.
▲



Wielki Arthur Saxon regularnie wykonywał ten popisowy numer podczas występów cyrkowych. Waga jego dwóch braci ukazanych na rysunku zdrowo przekraczała 150 kg. Saxon nie miał trudności z codziennym wyciśnięciem ich jednorącz w pochyleniu. Ćwiczenie to jest ekstremalnym wariantem wyciskania bocznego, które prezentuję dalej w książce. (Ilustracja od Earle'a Lidermana.)

4. Minimalizacja zmęczenia

Osiąganie wysokich wartości zmęczenia i napięcia wzajemnie się wyklucza. Gdy mięśnie, umysł i układ krążeniowo-oddechowy są zmęczone, nie można wytwarzać znacznej siły. Popróbuj wyciskać sztangę na ławce po serii pompek albo dziesięciokilometrowym biegu i zobacz, co się stanie. Skuteczny program neurologicznego treningu siły minimalizuje różne typy zmęczenia przez obniżenie liczby powtórzeń, wydłużenie czasu odpoczynku pomiędzy seriami, odbywanie krótkich sesji treningowych i inne podobne zabiegi.

5. Wykorzystywanie różnych zjawisk neurofizjologicznych

Nie od dziś wiadomo, że w dowolnym przedsięwzięciu umysł dysponuje większym potencjałem niż działania czysto materialne. Spójrz tylko, jak leciwy, żylasty mistrz karate rozłupuje stos cegieł, prezentując popisowy numer, po którym młody kulturysta wylądowałby na pogotowiu. Współczesna neuronauka daje nam całą gamę prostych technik, które wywołują natychmiastowy wpływ na sprawność siłową.

* * *

Wszystkie powyższe czynniki będą szczegółowo wyjaśnione dalej w książce. Na razie zapamiętaj przede wszystkim, że siła to zdolność do wytwarzania napięcia. **Naucz się mocniej spinać mięśnie, a staniesz się silniejszy i twardszy bez nabierania dodatkowej masy.** Efekt gwarantowany.

TRENING DO UPADŁEGO – CZY DO SUKCESU?

Jeśli chodzi o budowanie mięśni i mocy, filozofia siłowni szybko podpowiada, by zawsze starać się wykonać jeszcze jedno powtórzenie, gdy zrobiło się już wszystkie zalecone, i podnieść jeszcze ze dwa kilogramy ponad to, co było zaplanowane. Brzmi to ostro i po męsku, jak audycje rozgłośni rockowej dla nastolatków. Ma też równie luźny związek z rzeczywistością, jak poranny talk-show w takiej rozgłośni.

Od Eugena Sandowa po Jurija Własowa najsilniejsi ludzie na naszej planecie nigdy nie trenowali aż do nieudanej próby! Nie musisz nawet zdejmować butów i odkrywać palców stóp, żeby policzyć wyjątki – palce rąk wystarczą. Daj sobie spokój z gadką o ćwiczeniu do upadłego i spójrz na siebie krytycznie: jakie jest prawdopodobieństwo, że ty będziesz kolejnym wyjątkiem na Ziemi? Jeśli „trening do nieudanej próby i poza nią" jest taki super, to dlaczego zatrzymałeś się w wyciskaniu na ławce na 80 kg i nie posuwasz się dalej?

Zawodnicy starej daty tylko BARDZO sporadycznie podchodzili do maksa czy ćwiczyli do nieudanej próby. By zacytować Earle'a Liedermana z jego klasycznej książki *Secrets of Strength* z 1925 roku, silny człowiek „nigdy nie nadwerężał się bez absolutnej potrzeby. Od czasu do czasu wypuszczał się, na przykład w zmaganiu ze szczególnie silnym rywalem albo po prostu z chęci przekonania się, czy może pobić swój najlepszy wynik". Czołówka dzisiejszych siłaczy stosuje się do tej samej, sprawdzonej przez czas strategii. Ed Coan robi trzy przysiady po 400 kg i na tym kończy, choć wie, że mógłby zrobić pięć przysiadów z takim obciążeniem. Trening ze znacznymi ciężarami, ale z dala od nieudanej próby, ewidentnie przysłużył się Coanowi, który ma na koncie blisko osiemdziesiąt rekordów świata.

Aby zrozumieć, jak można robić przysiady z 500 kg obciążenia, nie trenując do granic możliwości, trzeba znać pojęcie intensywności. Po-

wszechnie przyjmuje się, iż intensywność ćwiczeń jest najważniejszym pojedynczym czynnikiem treningu siłowego. Arthur Jones, guru Nautilusa, definiował ją jako „procent aktualnych możliwości", czyli stosunek tego, co zrobiłeś, do tego, co mógłbyś zrobić. Tak na przykład jeśli wykonałeś 10 ugięć przedramion z ciężarem 50 kg i to okazał się twój górny limit, ćwiczyłeś ze 100-procentową intensywnością. Jeśli wykonałbyś 5 takich ugięć, intensywność wyniosłaby 50 procent.

Według zwolenników „treningu wysokiej intensywności" – czyli według HIT Jedi (skrót od *high intensity training*), jak nazywano by ich pewnie w epoce *Gwiezdnych wojen* – wielkość branego ciężaru ma znaczenie drugorzędne. By nabierać siły, trzeba nastawić się na całkowite wyczerpanie, . Jeśli nie ćwiczysz do upadłego, tylko marnujesz swój czas. Zdaniem tych postaci, metoda Własowa i Coana nie ma szans powodzenia. Jimmy Stewart, grający główną rolę w klasycznym filmie *Harvey* z 1950 roku, był zapewne rzecznikiem ruchu HIT, gdy mówił: „Po trzydziestu pięciu latach zmagań z rzeczywistością mogę dziś z dumą stwierdzić, że ją pokonałem".

▼
Sukces rodzi sukces, porażka rodzi porażkę.

dr Fred „Przysiad" Hatfield
▲

Mamy już XXI wiek, toteż ani światowej klasy sportowcy, ani gospodynie domowe nie powinny tolerować nieuzasadnionych naukowo programów treningu układanych na „wyczucie". Zaakceptuj jedyną naukową postać definicji intensywności treningu siłowego: procent twojego 1RM,* czyli największego ciężaru, jaki możesz jednokrotnie podnieść. Wracając do Eda Coana, jego seria trzech przysiadów z obciążeniem 875 funtów (400 kg) ma intensywność 87,5%, gdyż jego maks wynosi 1000 funtów. Gdyby ten mistrz trójboju najadł się niewłaściwych grzybków i popróbował treningu Nautilusa, robiłby przysiady z obciążeniem w granicach 660 funtów. W takim zaś razie intensywność treningu wynosiłaby tylko 66% pomimo całego morza cierpienia, na które skazuje nas wydłużona seria, oraz faktu, że parłby do nieudanej próby.

Rosyjska definicja intensywności oddaje twardą, zimną i kanciastą rzeczywistość wygibasów z żelastwem. Badania naukowe (np. Roman

* RM (ang. *repeat maximum*) – powtórzenie maksymalne. 1RM oznacza ciężar, z jakim dany człowiek może wykonać maksymalnie 1 powtórzenie ćwiczenia; 2RM oznacza ciężar, z jakim dany człowiek może wykonać maksymalnie 2 powtórzenia, itd. (przyp. tłum.).

1962, Goldberg at el. 1975, Atha 1981) po obu stronach tego, co zwało się kiedyś Żelazną Kurtyną, wyraźnie wskazują, że kluczem do zagadki siły jest **napięcie mięśniowe (czyli obciążenie)**, a nie **zmęczenie (czyli liczba powtórzeń)**. Innymi słowy, jeśli chcesz nabrać siły, musisz pokonywać kolejne granice obciążenia/napięcia, a nie liczby powtórzeń/stopnia wyczerpania. To działa. Trójboista z Nowej Anglii Kirk Karwoski zastosował filozofię Coana i zaczął ucinać przysiady na jedno powtórzenie przed porażką. Skutkiem u niego był przysiad z 1003 funtami oraz muskuły tyranozaura. Jeśli sądzisz, że tylko mięczaki odwieszają pas przed całkowitym wypraniem swoich mięśni, proponuję, żebyś przedstawił tę opinię krewkiemu „Kapitanowi Kirkowi" (150 kg żywej wagi!) i przekonał się, jak długo po tym pożyjesz.

Nawet jeśli nie masz zamiaru ustanawiać rekordów w trójboju ani wyrosnąć ze swojej garderoby, czy nie jest sensowne stosowanie najefektywniejszej dostępnej metody treningu siłowego? Zwłaszcza skoro jest znacznie mniej bolesna niż alternatywa spod znaku *train for pain* (ładować do bólu).

Dochodzenie do niewydolności mięśnia jest nie tylko niepotrzebne, ale i szkodliwe. Naukowcy wiedzą od półwiecza, że, zgodnie z tzw. zasadą Hebba, jeśli stymuluje się jakąś ścieżkę neuronalną, np. odpowiadającą wyciskaniu na ławce, i wynik jest pozytywny, dalsze wyciskanie będzie łatwiejsze. „Gwint", po którym przebiega ruch, zostaje „nasmarowany". Następnym razem ten sam stopień wysiłku mentalnego zaowocuje wyciśnięciem większego ciężaru. Oto trenowanie do sukcesu!

▼
Dochodzenie do niewydolności mięśnia jest nie tylko niepotrzebne, ale i szkodliwe!
▲

Sprawdza się także odwrotny scenariusz. Jeśli ciało nie radzi sobie z wykonaniem komendy z mózgu, gwint „rdzewieje". Mimo że natężasz się tak jak zwykle, mięśnie spinają się słabiej niż poprzednio. Parafrazując dr. Terry'ego Todda, jeśli trenujesz do upadłego, przyzwyczajasz się do klęski. HIT Jedi, najwyraźniej Moc nie jest w wami!

Najinteligentniejszą metodą budowania siły jest podnoszenie znacznie większych ciężarów niż te, z którymi bawi się większość mizernych wojowników, ale jednocześnie kończenie serii, zanim mięśnie ustąpią. Wykonanie trypla z ciężarem, z którym mógłbyś zrobić pięć powtórzeń, jest dalece bardziej bezpieczne i skuteczne niż wykonanie morderczej dziesiątki w serii. Niechaj Moc będzie z wami!

NIE ROZMIENIAJ SIĘ NA DROBNE

W przekonaniu Arthura Saxona, „lekkie ćwiczenia tylko go męczyły, ale nie dodawały mu siły – jak Bob Hoffman wyjaśnia metody treningowe tego słynnego ciężarowca z przełomu stuleci w swej książce *The Strong Men of Old* (Siłacze z dawnych czasów). – Każdy numer wykonywał tylko kilka razy i zapewniał sobie między nimi krótkie odpoczynki, by nie dopuścić do zmęczenia. W rezultacie (...) w jego kanciastej i żylastej sylwetce tkwiła olbrzymia siła, jakiej świat nie widział już od jego czasów".

Tak, zmęczenie i siła/napięcie wzajemnie się wykluczają! Produkty uboczne metabolizmu, takie jak kwas mlekowy, przeszkadzają w dalszych silnych skurczach mięśni. Wyczerpanie sercowo-naczyniowe zmusza do przedwczesnego przerwania serii. Zmęczenie psychiczne, wynikające z wykonywania zbyt wielu powtórzeń czy serii, uniemożliwia ci uzyskanie wymaganej intensywności, bo „kable komunikacyjne" między mózgiem a mięśniami są przeciążone i nie przewodzą efektywnie poleceń.

Oto jak można zminimalizować różne rodzaje zmęczenia i wycisnąć maksimum z treningu siłowego:

1. Ogranicz liczbę powtórzeń do pięciu lub mniej.
2. Przedłuż odpoczynek między seriami do 3–5 minut.*
3. Ogranicz liczbę serii do dwóch.
4. Rób pauzy i odprężaj się między powtórzeniami.
5. Nie wykonuj danego ćwiczenia częściej niż pięć razy w tygodniu.

* Chyba że trenujesz na masę (wyjaśnię to nieco dalej).

1. Ogranicz liczbę powtórzeń do pięciu lub mniej

„Napięcie [w przypadku wielokrotnych powtórzeń] jest mniejsze niż powstające, kiedy jednorazowo podnosi się ciężar maksymalny czy okołomaksymalny, oraz ma ono inną naturę – stwierdził czołowy radziecki ekspert siłowy Robert Roman na początku lat sześćdziesiątych, gdy sowieccy sztangiści raz na zawsze pokazali światu, kto tu rządzi. – Ponadto wskutek zmęczenia ostatnie powtórzenia w serii wykonywane są w kontekście obniżonego pobudzenia układu nerwowego. Hamuje to wykształcanie się złożonych pętli odruchowych, potrzebnych do dalszego rozwoju siły."

Wykonywanie więcej niż sześciu powtórzeń w serii przeszkadza w rozwoju siły! Tak twierdzi Arkady Worobiew, inny rosyjski specjalista nauk sportu i były mistrz świata w podnoszeniu ciężarów. A ograniczenie powtórzeń do pięciu jest jeszcze lepsze. Wiele najsilniejszych i najtwardszych ciał na świecie wykuto seriami po pięć lub mniej powtórzeń. „Kiedy zaczynałem trenować – wspomina as trójboju Mike Bridges – wykonywałem wiele powtórzeń i serii bez większych sukcesów. Gdy zaprzestałem naciskać na liczbę powtórzeń, zacząłem szybko nabierać siły. Uważam, że trzeba dać sobie spokój z niepotrzebnymi powtórzeniami i seriami, a odkryć zalety dużo szybszej regeneracji. Wtedy robi się znacznie większe postępy."

▼

Jeśli po ćwiczeniach, kąpieli i masażu czujesz się tak, że mógłbyś stanąć do walki o królestwo, twój program jest prawidłowy.

Earle Liederman, *Secrets of Strength*, 1925

▲

2. Przedłuż odpoczynek między seriami do 3–5 minut

W siłowniach próbuje się namawiać ludzi do robienia najwyżej 30-sekundowych przerw między seriami, aby „zwiększyć intensywność treningu oraz podnieść wydolność sercowo-naczyniową". W rzeczywistości chodzi o to, żebyś szybciej opuścił salę, tak by można było zapisać więcej chętnych i lepiej zarobić. Radziecki fizjolog sportu Leonid Matwiejew, który nie jest udziałowcem żadnej sieci klubów fitness, zaleca

3–5-minutowe przerwy między seriami, jeśli trenuje się układ nerwowy, a nie buduje masę.

3. Ogranicz liczbę serii

Nawet jeśli człowiek ogranicza liczbę powtórzeń oraz należycie odpoczywa pomiędzy seriami, w końcu dopada go zmęczenie kumulatywne. Wówczas stymulowany jest rozrost mięśni, co nie leży w interesie każdego ćwiczącego. Dlatego trening z tej książki, koncentrujący się na sile i tonusie mięśni, zaleca dwie serie każdego ćwiczenia: jedną z ciężarem zasadniczym i drugą ze sztangą o 10 procent lżejszą. Formuła ta nie jest wykuta w kamieniu, niemniej sprawdza się u większości towarzyszy.

4. Rób pauzy i odprężaj się między powtórzeniami

W Ameryce standardową praktyką jest unikanie pozycji zablokowanej, w której ciężar opiera się na stawach. Idea jest taka, by nie dać mięśniom ani chwili wytchnienia oraz – rzekomo – „oszczędzić stawy".

Arthur Jones, twórca Nautilusa, zalecał możliwie jak najszybsze wyczerpanie mięśnia. Choć rzeczywiście pomaga to w budowie masy, jak zobaczymy dalej w książce, jednak wyścig do zmęczenia jest szkodliwy, jeśli celem są stalowa siła i tonus mięśni.

Zrobienie pauzy i odprężenie się na jakąś sekundę – o ile pozwalają na to wymogi bezpieczeństwa – nie tylko ujmie ci trochę z mordęgi, ale pozwoli też wytworzyć potem wyższe wartości napięcia. Jeśli zaś chodzi o poradę, by nie blokować stawów – to po prostu bzdury. Stawy zostały stworzone do tego, by je prostować i by, wyprostowane, utrzymywały ciężar. Co więcej, jeśli nie będziesz poddawał ich obciążeniom, nigdy nie staniesz się silny!

W połowie lat osiemdziesiątych odkryto, że kolana, łokcie itd. mają specjalne mechanoreceptory, czyli czujniki, które reagują na obciąże-

nie. Jeśli panikujesz na myśl o obciążeniu stawów jakimś ciężarem, bądź przygotowany na to, że pozostaną słabe. Ilekroć podejdziesz do dużego ciężaru, mechanoreceptory zastopują skurcz mięśni, posyłając przeraźliwe sygnały alarmowe do rdzenia kręgowego. Dobrze rozumieli to goście w dawniejszych czasach, budując tzw. „siłę więzadeł" przez wykonywanie różnych ćwiczeń podporowych. John Grimek, legenda amerykańskiego sztangizmu i kulturystyki, podtrzymywał nad głową nawet 1000 funtów (453 kg), a żył do dziewięćdziesiątki, by o tym opowiadać!

▼
Jeśli panikujesz na myśl o obciążeniu stawów jakimś ciężarem, bądź przygotowany na to, że pozostaną słabe.
▲

5. Nie wykonuj tego samego ćwiczenia częściej niż pięć razy w tygodniu

Rozstań się z mitem, że „mięsień potrzebuje czterdziestu ośmiu do dziewięćdziesięciu sześciu godzin, by się zregenerować i nabrać siły". Potrzebuje aż tyle tylko wtedy, gdy trening nie jest dobrze ustawiony.

„Ideą przewodnią w planowaniu sesji treningu siłowego jest to, by zawodnik zrobił możliwie jak najwięcej, będąc możliwie jak najświeższym" – zdradził były konsultant radzieckich drużyn olimpijskich prof. Vladimir Zatsiorsky po swoim skoku za ocean do USA. Elitarni rosyjscy i bułgarscy sztangiści odbywają nawet po 28 sesji treningowych w tygodniu. „Jestem ciężarowcem – mówił w wywiadzie prasowym mistrz świata, Bułgar Iwan Chakarow. – Trenuję sześć, siedem dni w tygodniu po osiem godzin dziennie. Pracuję na państwowej posadzce. Jeśli bym nie produkował, straciłbym swoje miejsce pracy."

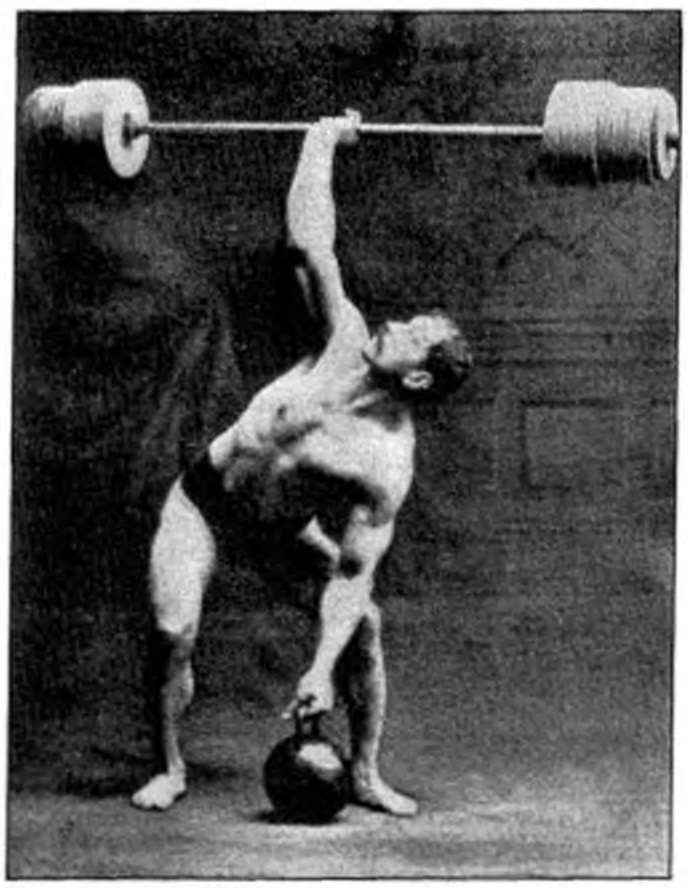
Natomiast ty straciłbyś swoje miejsce pracy, gdybyś trenował jak Chakarow! Większość dorosłych, którzy mają więcej spraw na głowie niż tylko ćwiczenie, lepiej wyjdzie na naśladowaniu programu żylastego farmera Boba Peoplesa, którego rekord w martwym ciągu przez całe dziesięciolecia pozostawał poza zasięgiem mężczyzn dowolnej postury, mimo że sam Bob ważył ledwie 80 kg. „Liczba sesji w tygodniu była zmienna – pisał Peoples w *Developing Physical Strength* (Rozwój siły fizycznej), swym staromodnym podręczniku, który zawiera znacznie

▼
W pewnym niemieckim badaniu z początku lat sześćdziesiątych stwierdzono, że robienie dłuższej przerwy niż jeden dzień między sesjami treningu siłowego obniżało ich efektywność o porażające 50 procent!
▲

więcej zdrowych porad niż większość nowoczesnych książek. – Najczęściej ćwiczyłem cztery, pięć razy w tygodniu, ale trenowałem w poniedziałki, środy i piątki albo co drugi dzień. Robiłem też dobre postępy z jednym czy dwoma razami w tygodniu. Jednak nie stosowałem tego schematu zbyt często."

Program Peoplesa jest skrajnym przykładem elastyczności. Rób skondensowany trening z *Siły dla ludu* – maksimum dwadzieścia minut w siłowni! – od poniedziałku do piątku, a ilekroć życie cię czymś zaskoczy, skracaj i to. Możesz też robić sobie jakiegoś dnia wolne od jednego czy dwóch ćwiczeń, jeżeli czujesz, że z dowolnego powodu się nie zregenerowałeś. Niechaj nie będzie to jednak wymówka do regularnego ćwiczenia tylko jeden czy dwa razy w tygodniu. W pewnym niemieckim badaniu z początku lat sześćdziesiątych stwierdzono, że robienie dłuższej przerwy niż jeden dzień między sesjami treningu siłowego obniżało ich efektywność o porażające 50 procent!

Napiszę więcej o naukowych powodach takiego nieortodoksyjnego treningu w kolejnych książkach. Na teraz ma wystarczyć ślepa wiara dobrego komunisty: pamiętaj, Partia zawsze ma rację!



Arthur Saxon w trakcie ustanawiania oficjalnego rekordu świata, wynoszącego 448 funtów (203 kg), w podnoszeniu dwóch ciężarów stylem dowolnym (fotografia od Earle'a Liedermana).

DALSZE ZALETY NIEWIELU POWTÓRZEŃ

Ciapy lubią marudzić o wielkich „niebezpieczeństwa" związanych z niskopowtórzeniowym treningiem z dużymi ciężarami, oferując wysokopowtórzeniowe treningi dla Kenów i Barbie jako „bezpieczną alternatywę".

Błąd. Ciężki trening niskopowtórzeniowy to najbezpieczniejszy sposób podnoszenia ciężarów. Nie, nie oberwałem w sowieckim wojsku kilka razy za dużo w głowę. Podam przynajmniej trzy powody, z których trenowanie z dużymi ciężarami i maksimum pięcioma powtórzeniami ruchu jest dużo bezpieczniejsze niż wielokrotne podnoszenie lekkich odważników.

Po pierwsze, w długich seriach (w mojej książce oznacza to powyżej pięciu powtórzeń) mięśnie stabilizujące są przedwcześnie zmęczone. Weźmy taki przysiad – choć to nogi wykonują zadanie uniesienia ciężaru, mięśnie pleców pracują na pełny etat, by ustabilizować w prawidłowej pozycji kręgosłup. Mięśnie czworogłowe oraz mięśnie pośladków i z tyłu ud kurczą się i rozprężają jak tłoki, pompując przez siebie krew. Natomiast dolna partia pleców jest ciągle zablokowana od pierwszego do ostatniego powtórzenia i nieuchronnie to ona pierwsza słabnie. A gdy tylko puszczą ci plecy, jesteś ugotowany! Jeden z autorytetów treningu siłowego, który prowadzi kampanię na rzecz wykonywania 15–50 przysiadów i martwych ciągów jako „bezpieczniejszą" formę treningu, ma na swoim koncie listę urazów zasługującą wręcz na medal wojenny: rozdarcia łękotek kolan, wielokrotne naddarcia mięśni piersiowych, rozdarcia w obręczy rotatorów, złamania ręki…

Wbrew powszechnemu przekonaniu „do większości poważnych kontuzji dochodzi (…) w stanie zmęczenia i z powodu wyjścia z prawidłowej pozycji, a nie w trakcie brania maksymalnych ciężarów (1RM)" – wskazują wybitni amerykańscy eksperci dr Stone i dr O'Bry-

▼
Nie próbuj zwodzić mnie faktami!

Phil Hartman w serialu *News Radio*

▲

ant. Zawodnicy trójboju mają takie powiedzenie, że „pięć to najwięcej powtórzeń, jakie Bóg przewidział dla trójboistów". I to nie dlatego, że – jak śmiał się pewien chłopek roztropek – nie potrafią zliczyć więcej niż do pięciu, tylko dlatego, że przy monstrualnych ciężarach, jakie biorą, margines błędu bardzo się zawęża, muszą więc robić wszystko, co można, aby maksymalizować bezpieczeństwo. Dr Joseph Horrigan, który leczył wiele urazów sportowych w rejonie Los Angeles, zaobserwował, że kulturyści – którzy generalnie ćwiczą do nieudanej próby – znacznie częściej cierpią na rozdarcia mięśni piersiowych niż trójboiści, mimo że ci drudzy wyciskają większe ciężary.

Jeśli przyjmiesz tę wskazówkę i będziesz wykonywał nie więcej niż pięć powtórzeń, wszystkie zaangażowane mięśnie będą się męczyć mniej więcej w jednym tempie. Kiedy cała seria trwa zaledwie 15–20 sekund, odwieszasz sztangę na stojak z innych powodów niż niedostateczne ukrwienie mięśnia. Kontynuując przykład z przysiadem, plecy i inne mięśnie stabilizujące nie zawiodą cię właśnie wtedy, gdy będziesz ich najbardziej potrzebował.

Drugim powodem przewagi pod względem bezpieczeństwa treningu nistkopowtórzeniowego z dużymi ciężarami jest kwestia koncentracji. Kiedy robi się coś pięć razy zamiast dwadzieścia pięć, dalece łatwiej jest utrzymać skupienie na wykonywanym zadaniu. Ponadto duże ciężary naturalnie wzbudzają szacunek, a małe nie.

Edward Aston to słynny brytyjski sztangista wagi średniej, który wyciskał w pochyleniu 300 funtów (136 kg) jednorącz nad głowę (fotografia od Earle'a Liedermana).

Po trzecie, podnoszenie dużych ciężarów pozwala wyrobić gigantyczną siłę bez ćwiczenia do upadłego. Wyjaśniałem tę kwestię kilka stron wcześniej. Zgodzisz się chyba, że wzięcie ciężaru, z którym możesz wykonać sześć powtórzeń (czyli 6RM), i zrobienie z nim pięciu powtórzeń jest znacznie bezpieczniejsze niż dobijanie do dziesięciu powtórzeń z obciążeniem 10RM.

Nie należy też lekceważyć lepszej jakości życia w przypadku takiego treningu. „Robię trzy serie po 10–20 powtórzeń wszystkich ćwiczeń – pewien zawodnik sztuk walki napisał kiedyś do mnie do czasopisma – i jestem po tym tak obolały i wypruty, że nie starcza mi pary na podstawowy trening walki!" Nic dziwnego. Jest to fakt dobrze udokumentowany w byłym Związku Radzieckim przez Romana i innych badaczy, że wykonywanie więcej niż pięciu, a zwłaszcza dziesięciu powtórzeń powoduje znacznie większą bolesność i zmęczenie układowe niż serie z 3–5 powtórzeniami.

▼
Kiedy robi się coś pięć razy zamiast dwadzieścia pięć, dalece łatwiej jest utrzymać skupienie na wykonywanym zadaniu.
▲

Z kolei trening z dużymi ciężarami – jeśli z nim nie przedobrzysz – wręcz cię doładowuje! Sesje takie, np. trzy serie po trzy powtórzenia na poziomie 90 proc. maksa danego sportowca (3x3@90%1RM), są często aplikowane przez rosyjskich trenerów w celu wywołania efektu tonicznego w układzie nerwowym zawodników. Widzisz teraz, dlaczego dawny siłacz mówił, że po dobrym treningu czuł się „gotów stanąć do walki o królestwo".

RIGOR MORTIS,
CZYLI DLACZEGO WIELOKROTNE POWTÓRZENIA NIE ZAPEWNIŁY CI DOBREGO TONUSU

Próbowałeś już wielokrotnych powtórzeń. Nastawiłeś się na „palenie" w mięśniach. Dlaczego upierasz się przy ciągłym robieniu tego samego, spodziewając się innych rezultatów?

„Palenie", które odczuwa się po wielokrotnych powtórzeniach, wynika z nagromadzenia kwasu mlekowego. Nie robi ono absolutnie nic na rzecz podniesienia tonusu mięśni. Weź *Księgę Rekordów Guinnessa* i spójrz na zdjęcie „Captain America", który ustanowił rekord świata w liczbie następujących po sobie przysiadów – w granicach 25 tysięcy! Facet musiał czuć większe „palenie" niż ktokolwiek na planecie, ale nie może się pochwalić nawet sześciopakiem pomimo bardzo cienkiej tkanki tłuszczowej.

Powód, z którego czujesz się zesztywniały, gdy dasz sobie „popalić", jest taki sam, z którego sztywnieją zwłoki. Włókna mięśniowe są jak pułapki na myszy – zaciskają się same, ale potem potrzeba energii, by przygotować je do następnego skurczu. W ciele nieboszczyka nie ma ATP, wysokoenergetycznego związku, który rozluźnia mięśnie, dlatego mięśnie „sztywniaka" pozostają w trwałym skurczu. Trening z wielokrotnymi powtórzeniami wyczerpuje zasoby ATP w twoim mięśniu, prowadząc do jego przejściowego utwardzenia, które przypomina trwały *rigor mortis*. Jedynym sposobem zachowania takiego tonusu jest się zabić...

Czym jest więc „prawdziwy" tonus mięśni i jak go nabyć? Napnij biceps, tak jak robią mali chłopcy, kiedy chcą się popisać. Wow, jaka gulka wyskakuje pod skórą! Gdybyś tylko mógł zawsze chodzić tak naprężony i jeszcze wyrobił sobie upodobanie do majt w żółte pasy oraz do podkoszulek o trzy rozmiary za małych, zaraz mógłbyś nazwać się budybuilderem.

Jeżeli zaś nie rajcuje cię paradowanie przez cały dzień w takiej postawie, jakbyś miał zatwardzenie, możesz wytrenować układ nerwowy do utrzymywania mięśni połowicznie napiętych, gdy jesteś w stanie odprężenia. W końcu to właśnie jest **tonus mięśni – napięcie spoczynkowe w odprężonym mięśniu.** Napięcie wynikające z aktywności nerwowej, nie z wyczerpania energii.

Zwiększenie tonusu nie wynika z dokonania jakiejś fizycznej przemiany w mięśniu, ale z większej czujności układu nerwowego. Układ ten przez cały czas utrzymuje mięśnie częściowo napięte, tak byś był lepiej przygotowany do zapasów z niedźwiedziem i kruszenia skał w obozie pracy na Syberii czy wykonywania innych pożytecznych dzieł na chwałę Partii i pożytek Ludu. Kiedy rosyjski szeregowiec spina się na przyjęcie kopniaka w bebech od musztrującego go sierżanta, ma idealny tonus!

Siła = napięcie = tonus. Proste jak drut. O ile tylko nabierasz siły przez opanowanie wytwarzania napięcia, a nie rozrost mięśni, wówczas im jesteś silniejszy, tym jesteś twardszy. Trening siły i trening tonusu to jedno i to samo.

„Dlaczego tak trudno mi wyrobić «stalowe bułeczki»?" – zastanawiają się miliony pań. Ponieważ mięśnie pośladków mają gigantyczną siłę i dźwignię. Kiedy patrzymy, jak trójboista robi przysiad czy martwy ciąg z krążkami wyginającymi gryf sztangi w pałąk, właśnie mięśnie pośladkowe ciągną lwią część tego kilkusetkilogramowego obciążenia. Gdy wykonujesz więc ściskanie pośladków, „hydranty" czy podobne głupstwa, popularne na zajęciach „rzeźby mięśni", nawet nie zbliżasz się do uruchomienia potencjalnego napięcia tych najsilniejszych mięśni ciała. Lepiej przerzucić się na martwe ciągi, jeśli naprawdę zależy ci na twardej pupie!

„Dlaczego w życiu nie mogę zarysować swoich tricepsów?" – zastanawiają się miliony mężczyzn i kobiet. W mało znanym badaniu z początku lat sześćdziesiątych ustalono, że chociaż triceps jest mięśniem trójgłowym, zasadniczą część pracy wykonuje głowa środkowa. Dwie pozostałe – długa i boczna – włączają się tylko wtedy, gdy opór jest bardzo wysoki. Zdaniem dr. Thomasa McLaughlina, specjalisty biomechaniki oraz notowanego w krajowych rankingach trójboisty, nawet

niektórzy powerlifterzy nie dochodzą w trakcie treningu do ciężarów koniecznych do rekrutacji owych dwóch leniwych głów. Najbardziej widoczną częścią tricepsu jest głowa boczna po zewnętrznej stronie ramienia. Należy ona właśnie do tych obiboków i na zawsze pozostanie płaska i sflaczała, jeśli będziesz się trzymał obciążeń przeznaczonych dla Kena i Barbie.

▼
Lepiej przerzucić się na martwe ciągi, jeśli naprawdę zależy ci na twardej pupie!
▲

Chcesz być muskularny? Trenuj z dużymi ciężarami. „To dlaczego kulturyści są lepiej wyrzeźbieni niż trójboiści?" – może pytasz. Ćwiczą z mniejszym obciążeniem niż trójboiści, a mięśnie mają lepiej zarysowane. Czy coś nam umyka?

Nie. W świadomości społecznej pokutuje obraz sztangisty czy trójboisty jako 150-kilogramowego bysia z piwnym brzuchem. Zawodnicy w klasie bez ograniczeń rzeczywiście wpasowują się w ten obraz, ponieważ służy im dodatkowa waga, nawet pochodząca z tkanki tłuszczowej. Dużo łatwiej wychodzi się z przysiadu, mając wielki brzuch i masywne łydki, od których można się odbić, toteż twarde jak skała mięśnie tych facetów są zatopione w połciach słoniny.

Z kolei lżejsi sztangiści są z reguły bardzo szczupli, tak by móc jak najwydajniej wykorzystać wagę ciała dozwoloną w swojej klasie. Spójrz na wyciętą z atlasu anatomicznego sylwetkę 90-kilogramowego Dawida Rigerta, legendy rosyjskiej sztangi olimpijskiej; albo na twarde, drobne ciało 56-kilogramowej Mary Jeffrey, która wycisnęła na ławce zdumiewający rekord świata 275 funtów (125 kg); albo na ścięgna Johna Inzera, 75-kilogramowego Teksańczyka, mającego na koncie rekord świata w martwym ciągu z wynikiem 354 kg. Jak na ronię, wygląd tych sportowców jest tylko skutkiem ubocznym, a nie wyczekiwanym rezultatem ich treningu.

Jeśli zaś chodzi o kulturystów, pamiętaj, że jest wielka różnica między tym, by wyglądać dobrze bez pozowania, a napinaniem się do zdjęcia, tak iż mało nie pękniesz. Nie należy też zapominać o goleniu, olejkach, napompowaniu, a także o tajnikach oświetlenia i fotografii, które nawet z Woody'ego Allena mogłyby zrobić niemal mężczyznę. A co z amfetaminą, hormonami tarczycy, diuretykami i innymi środkami, które kulturyści biorą, by pokazać „rzeźbę"?

„ALE JA NIE CHCĘ SIĘ ROZROSNĄĆ!"

Nie, nawoływanie do wysokich obciążeń nie jest komunistycznym spiskiem, mającym na celu napompowanie Amerykanów i wywołanie kryzysu żywnościowego. Niespodzianka: podnoszenie dużych ciężarów niekoniecznie buduje wielkie mięśnie!

Kiedy towarzysze widzą na turnieju strongmenów 150-kilogramowego faceta, wysokiego na półtora metra, a szerokiego na metr, myli się im przyczyna ze skutkiem. Tacy goście naturalnie ciążą ku żelaznym sportom z powodu przewagi pod względem dźwigni, jaką dała im genetyka. Podnoszą dużo, bo są tak zbudowani – nie na odwrót. By zacytować Marka Twaina, „najpierw zbierz fakty, a potem możesz je wypaczać, jak ci się podoba".

Co sprawia, że rośnie ci biceps? Zgodnie z *teorią energetyczną*, komórka mięśniowa ma w każdej kolejnej chwili ograniczony zasób energii w postaci ATP. Wydatkuje ją na dwa sposoby: na syntezę białek i pracę mechaniczną. Normalnie mięsień pozostaje w równowadze anaboliczno-katabolicznej. Przypomina to basen z równego przekroju rurami doprowadzającymi i odprowadzającymi wodę. Wszystkie białka, które ulegają rozpadowi w toku twojej niemrawej aktywności w ciągu dnia, zostają odtworzone. Kiedy jednak mięsień zostaje zmuszony do kurczenia się wbrew wielkiemu oporowi ORAZ do wykonania dużej objętości pracy, spożytkowuje większość dostępnego ATP. W konsekwencji mniej energii może wydatkować na resyntezę białek. Procesy kataboliczne zaczynają przeważać i masa mięśnia spada.

Po ustaniu tej fazy destrukcji komórka mięśniowa dostaje szansę skierowania energii na anabolizm. Dwoi się wtedy i troi, syntetyzując więcej białka, niż miałeś przed treningiem. Tak na wszelki wypadek, na czarną godzinę.

▼

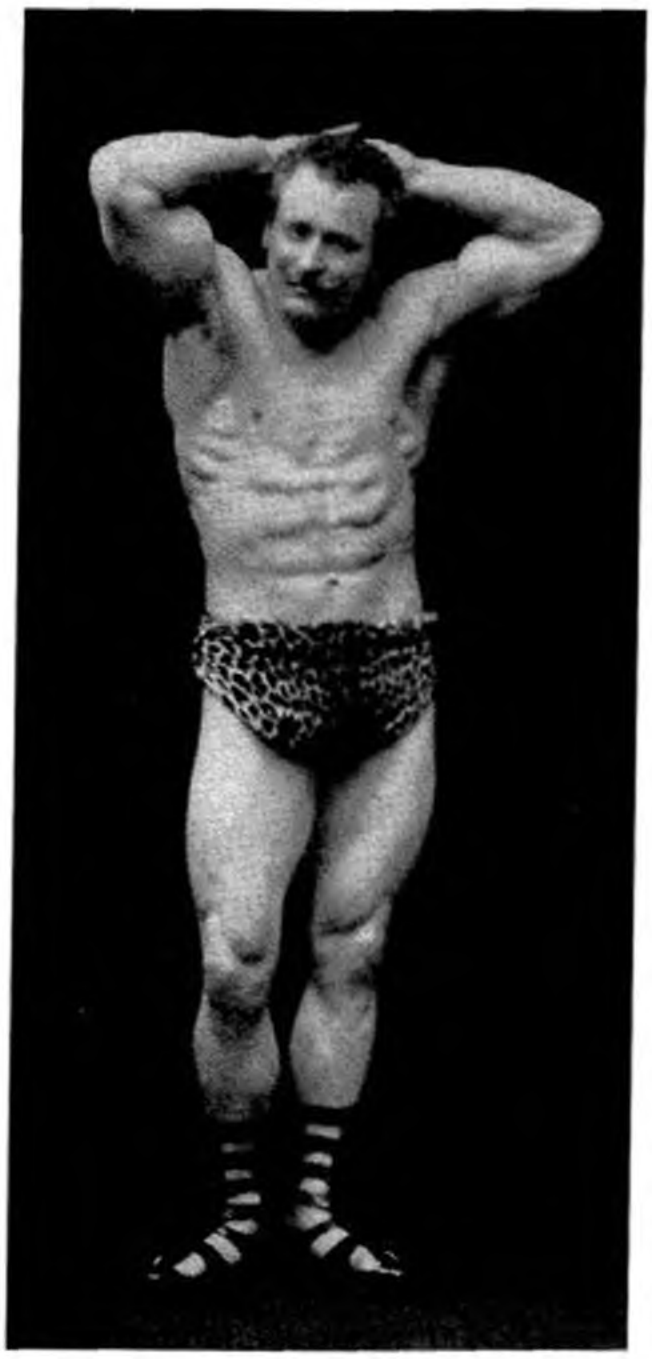
Sporadyczne podnoszenie dużych ciężarów bardziej utwardza mięśnie niż zwiększa ich wielkość, to drugie zaś z lepszym skutkiem zapewnia przedłużony wysiłek z mniejszymi, aczkolwiek pokaźnymi ciężarkami.

William Blaikie, *How to Get Stron and How to Stay So*, 1879

▲

Czy wykombinowałeś więc już, jak podnosić duże ciężary bez nabierania masy? Słucham. Czy ktoś z klasy się zgłasza? Ktokolwiek? Czuję się jak nauczyciel socjologii z *Wolnego dnia pana Ferrisa Buellera*. Jeśli nie widziałeś tego klasycznego amerykańskiego filmu, gorąco go rekomenduję. Nauczyciel wyjaśnia krzywą dochodów w klasie pełnej nieobecnych duchem młodych ludzi, zajętych mimowolnym rysowaniem bazgrołów w zeszytach. Czy ktoś wie, co to jest ekonomia woodoo? Albo jak się stać silniejszym i twardszym, ale nie większym? **Należy ćwiczyć z dużymi ciężarami, ale zachowywać niską objętość treningu (czyli niską całkowitą liczbę powtórzeń podczas sesji).** Idea jest taka, by zminimalizować „poszarpanie" mięśni, a tym samym późniejsze procesy rekonstrukcji.

Jak niska ma być „niska objętość"? Konkretna wartość będzie różniła się zależnie od ofiary (eleganckie określenie osób, u których nadzorowałem trening siłowy), ale ogólnie mówiąc, jeśli nie przekraczasz dziesięciu powtórzeń, jesteś bezpieczny. Oczywiście zdarzają się wyjątki. Pewne pozaziemskie formy życia rosną jak chwasty po jednej serii pięciu powtórzeń z dużym ciężarem. Jeśli jednak do nich należysz, pewnie już lata temu urwałeś się do cyrku i w ogóle nie czytasz tej książki. Dla reszty z was, komuszki, dwie serie po pięć to tyle, ile Lenin zalecił do wyrobienia siły.



Eugen Sandow – idealne proporcje ciała dla każdej epoki. Jego mięśnie rysowały się doskonale bez względu na to, jak stawał. Nawet gdy był odprężony, na ścianie jego brzucha widoczny był sześciopak, którego dzisiejsi bywalcy siłowni mogliby pozazdrościć (fotografia od Earle'a Liedermana).

Jeśli do tej pory nie byłeś aktywny fizycznie, dowolna forma ruchu – czy to podnoszenie dużych ciężarów, czy choćby pisanie na maszynie – ma szansę z początku wrzucić trochę mięśni na twoje zwłoki. Nie traktuj tego jednak jako przyrost nowych mięśni, tylko uzyskanie tego, co było ci z góry pisane. Coś tak jak po zdjęciu gipsu czy miesiącach obłożnej choroby. Prawdopodobnie nie zwiększą się parametry twojego ciała mierzone w centymetrach, natomiast przybędzie ci kilka kilogramów. Wzrośnie gęstość białek kurczliwych mięśni, co jest pierwszym zjawiskiem związanym z przyrostem „prawdziwego" mięśnia. Ciesz się; gęstszy mięsień to twardszy mięsień.

Jeśli zależy ci na „szczupłej" sile, zadbaj o to, by sesje treningowe były krótkie i ciężkie. Mój przyjaciel dr Judd Biasiotto, który ważył zaledwie 56 kg, zrobił nieziemski przysiad z 605 funtami (275 kg) obciążenia, wykonując na treningach po parę trypli (czyli serii po trzy powtórzenia). Lata później zajął się z niemałymi sukcesami kulturystyką, podnosząc objętość treningu i robiąc przysiady w wersji 147,5 kg x 30. Ma teraz wielkie uda w porównaniu do „nożyc w spodenkach", które ustanowiły cztery rekordy świata, jednak ćwiczy z połową ciężaru, który wtedy dźwigał. Tyle na temat popularnych teorii przyrostu mięśni.

▼
By nabrać siły i twardości bez rozrastania się, trenuj z dużymi ciężarami, ale nie rób wielu serii.
▲

By nabrać siły i twardości bez rozrastania się, trenuj z dużymi ciężarami, ale nie rób wielu serii. Taka jest linia Partii.

„MASZYNY SĄ ROZWIĄZANIEM DLA SŁABEUSZY"

Tytuł tego rozdziału zawdzięczam lek. med. Mauro Di Pasquale, mistrzowi USA w trójboju siłowym, jednemu z ludzi najlepiej zorientowanych w zagadnieniach treningu siłowego na tym kontynencie.

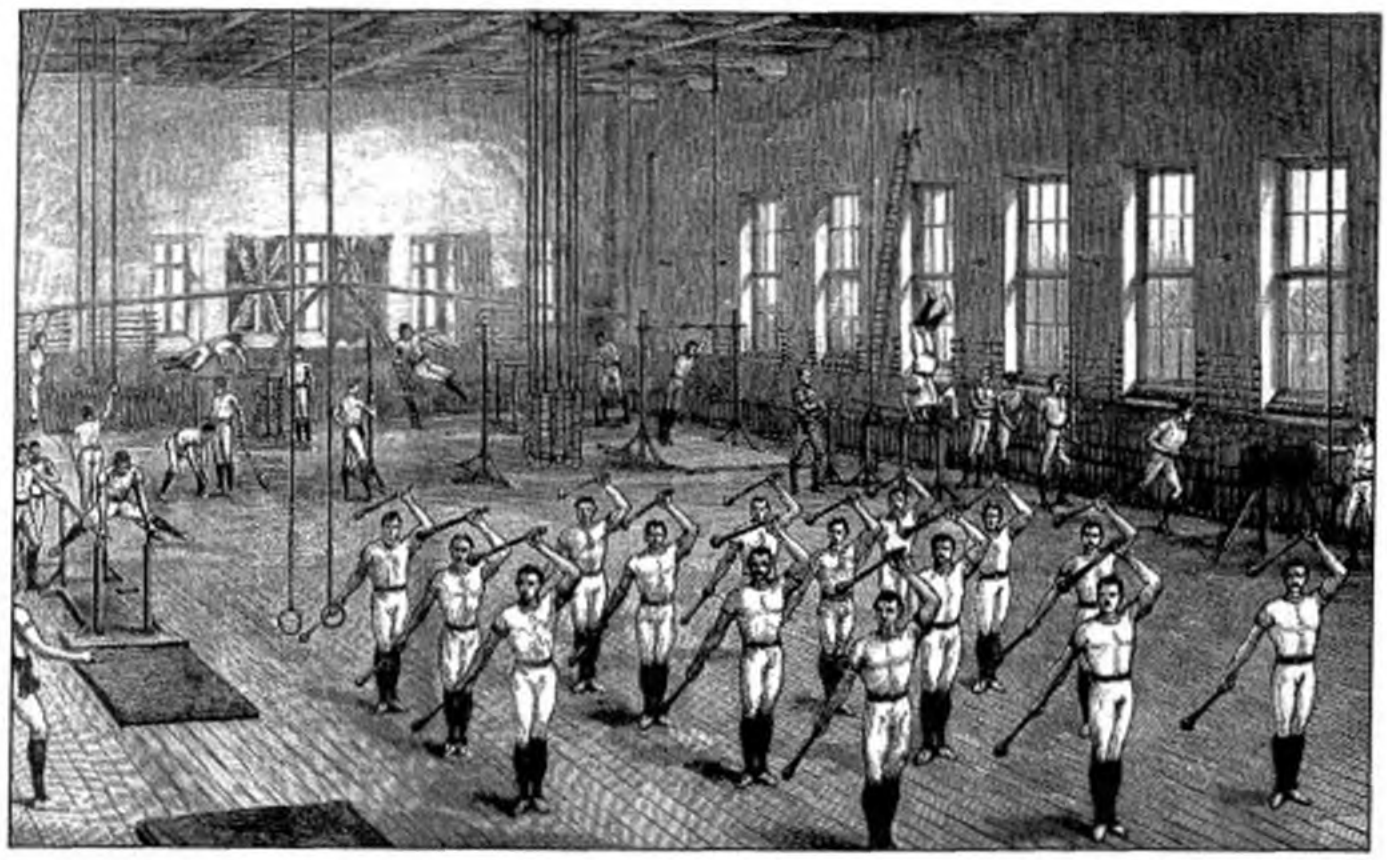
Maszyny są czasem reklamowane jako idealne dla początkujących, ponieważ swobodne ciężarki jest dużo trudniej opanować. „Wbrew powszechnemu przekonaniu – mówią prof. Verkhoshansky i dr Siff – nowicjusza należy uczyć tak, by mógł przejść od mobilności do stabilności, podobnie jak niemowlę opanowuje umiejętność stania przez uprzednie poruszanie się, chwianie i poznawanie terenu."

▼

Zajrzyj do sali z ciężarami. Jeśli jest tam więcej maszyn niż sztang i hantli, a nie jesteś w stołówce, zastanów się dwa razy, zanim wejdziesz.

Louie Simmons, trener trójboju

▲



Najlepiej jest opanowywać trening z ciężarami swobodnymi, gdy człowiek ma jak najmniej siły do wyrządzenia sobie krzywdy. Czy wolałbyś „chwiać się i poznawać teren" z 15 czy z 75 kg w rękach? Pozostaję przy swoim zdaniu.

Paul Chek, nonkonformistyczny rehabilitant i specjalista wydolności sportowej z La Jolla w Kalifornii, zaproponował ciekawy eksperyment, który ilustruje te kwestie. Wykonaj serię wyciskania hantli na ławce aż do granicy możliwości. Bez robienia przerwy kontynuuj wyciskanie ze sztangą załadowaną takim samym obciążeniem, jakie miały uprzednio dwie hantle. Znów pójdź do końca. Następnie podejdź do maszyny Smitha (maszyny treningowej ze sztangą na prowadnicach) załadowanej takim samym obciążeniem. Znów będziesz w stanie podnosić ciężar, przy którym dwa razy już się poddałeś.

Gdy stosuje się hantle, trzeba kontrolować ciężar w trzech wymiarach. Sztanga eliminuje jedną płaszczyznę swobody – nie można zwiększać ani zmniejszać rozstawu rąk na gryfie bez puszczenia ciężaru. Natomiast maszyna ogranicza ruch tylko do jednej płaszczyzny. Mięśnie stabilizujące nie są więc w ogóle trenowane, ponieważ ich zadanie przejmuje maszyna. Kiedy wracasz potem do realnego świata, w którym trzeba panować nad trzymanym w rękach ciężarem, wystawiasz się na ryzyko kontuzji w płaszczyznach ruchu, których nie wzmacniałeś. Ponadto nie będziesz w stanie wykorzystać znacznej części swej siły. Układ nerwowy podłoży ci cegłę pod pedał gazu, gdy tylko zorientuje się, że mięśnie stabilizujące nie dorastają do stawianego im zadania. Używanie siły wyrobionej na maszynie jest jak odpalanie armaty z kajaka!

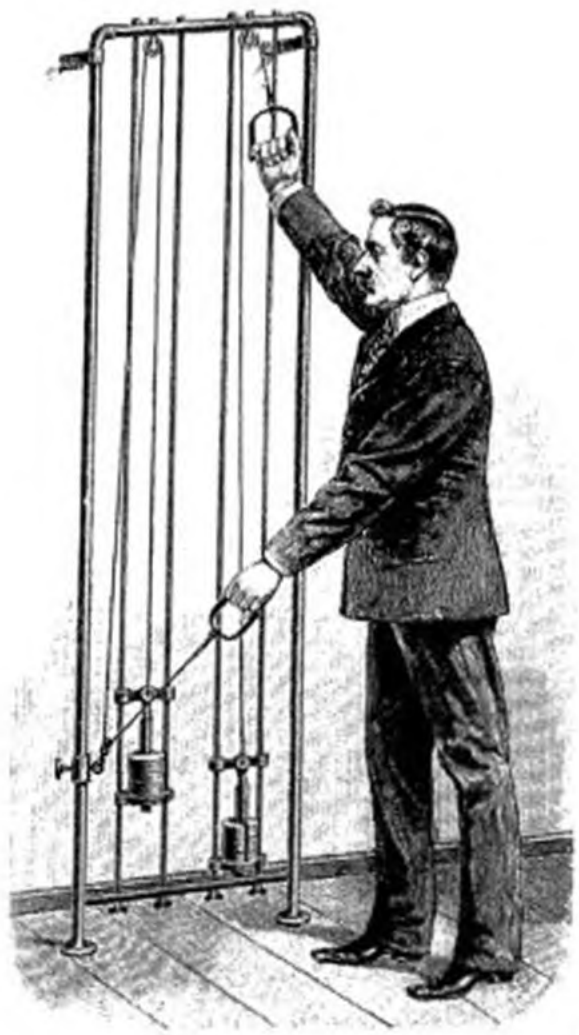
▼
Układ nerwowy podłoży ci cegłę pod pedał gazu, gdy tylko zorientuje się, że mięśnie stabilizujące nie dorastają do stawianego im zadania.
▲

Oprócz ostrych kontuzji, o które człowiek się prosi, gdy zechce przetestować w realu siłę zbudowaną na maszynie, akumuluje również mikrourazy, będące zadatkiem problemów na przyszłość. „Im stabilniejszy jest przedmiot, tym większe prawdopodobieństwo, że dojdzie do przeciążenia wzorca ruchu – wyjaśnia Paul Chek. – Trening po stałym torze ruchu obciąża wciąż w identyczny sposób te same mięśnie, ścięgna, więzadła i stawy, prowokując mikrourazy, co w końcu prowadzi do kontuzji." Dodaj do tego trudności z idealnym ustawieniem stawów w osi maszyny. Maszyny są konstruowane dla „przeciętego człowieka" – a jeszcze takiego nie spotkałem.

W niepohamowanym pędzie narodu radzieckiego do sukcesów olimpijskich nie żałowano żadnych środków ani sił na rozwój naukowego zaplecza sportu. Mimo to obiekty treningowe Ruskich przypo-

POWER. TO THE PEOPLE!

minają skład złomu z mnóstwem nieestetycznych sztang, zniechęcająco wielkich talerzy i mało czym więcej. Potomkowie Imperium Zła wiedzą, że ciężary swobodne są najbardziej naturalnym, wszechstronnym, bezpiecznym, skutecznym i wydajnym narzędziem treningowym. A ty?



„Maszyny są rozwiązaniem dla słabeuszy!"

ĆWICZENIA IZOLOWANE – WYBÓR FRANKENSTEINA

Ekspert treningu siłowego dr Ken Leistner zauważył kiedyś, że sylwetka kształtowana przez ćwiczenia izolowane (takie jak prostowanie nóg na maszynie czy prostowanie ramienia w tył na triceps) wygląda jak „zbieranina różnych części ciała". Ale nawet jeśli pociąga cię urok Frankensteina, powinieneś unikać ćwiczeń jednostawowych. Są niewydajne, ujemnie wpływają na wyniki sportowe oraz zwiększają skłonność do kontuzji.

Ruchy, które angażują więcej niż jeden staw, układają się w tzw. łańcuch kinetyczny. To naturalny sposób funkcjonowania ciała. Gdy wypychasz auto z rowu, nie starasz się wyizolować mięśni czworogłowych ud ani ograniczyć ruchu tylko do stawu kolanowego. Mięśnie czworogłowe, dwugłowe z tyłu ud, pośladkowe i łydek pracują w jednej drużynie. Podobnie zaangażowane są stawy skokowe, kolanowe, biodrowe.

W układzie nerwowym pogłębia się koordynacja w zarządzaniu tym zespołem mięśni. Ta koordynacja międzymięśniowa jest jednym z głównych czynników determinujących twoją siłę, czy dźwigasz sztangę, czy przestawiasz lodówkę. „Jak ktoś może oczekiwać koordynacji w aktywnym zadaniu, kiedy jego mięśnie nigdy nie pracowały grupowo?" – pyta Earle Liederman w swej książce *Muscle Building* (Budowa muskułów) z 1924 roku.

Martwy ciąg, wyciskanie i inne ćwiczenia angażujące całe ciało wymagają bardzo podobnej koordynacji międzymięśniowej jak w uprawianych przez ciebie dyscyplinach sportu czy w codziennym życiu. Dlatego mówi się, iż wyrabiają one siłę funkcjonalną (czynnościową). Dodaj parę kilogramów do swojego martwego ciągu, a będziesz szybciej biegał, wyżej skakał i mniej stękał podczas wyciągania z bagażnika zgrzewki wody.

▼
W Ameryce wygoda zastąpiła siłę, a komfort zastąpił status.

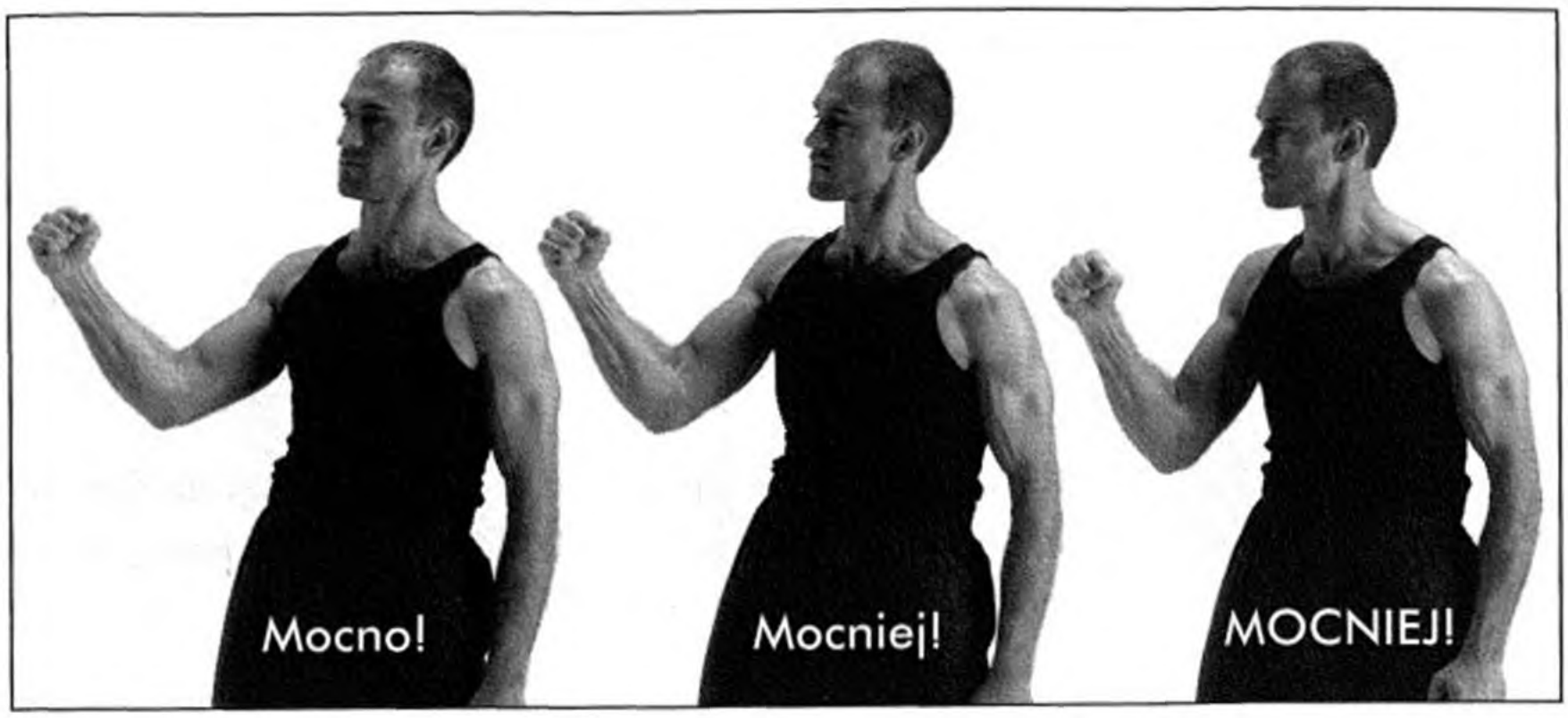
Tom Clancy,
Executive Orders
▲

Z kolei ćwiczenia jednostawowe rozwijają bezużyteczną siłę. Podczas badania siły prostowania kolan, przeprowadzonego w Uniwersytecie Stanowym Ohio, trzej międzynarodowej klasy adepci przysiadów (w tym rekordzista świata) wykazali się bardzo umiarkowanym wynikiem 180 funtów (81,5 kg), podczas gdy pewien przeciętny trójboista rozwalił maszynę Cybex. Siła ruchu jednostawowego nie ma po prostu przeniesienia do realnego świata.

Prof. Fahey konkluduje: „Ćwiczenia jednostawowe, takie jak wyprosty czy uginanie nóg, rozwijają wzorce ruchu, które kłócą się z wzorcami stosowanymi w sporcie. Ćwiczenia te prowadzą do niewłaściwych układów rekrutacji mięśni, które mogą szkodzić ruchowi i prowadzić do kontuzji".

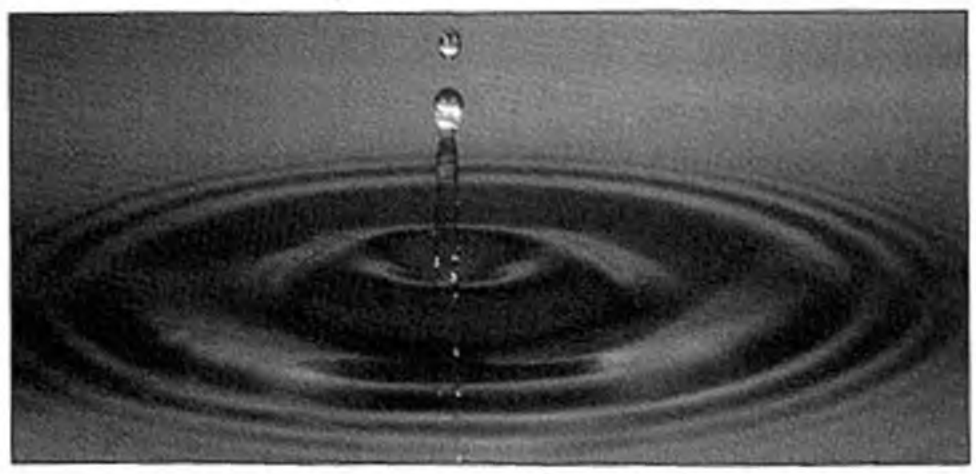
A powiedziawszy to wszystko, trzeba też dodać, że izolowanie mięśni i tak jest niewykonalne w przypadku jakiegokolwiek istotnego obciążenia, o czym przekonasz się za chwilę. Więc po co w ogóle zaprzątać sobie nim głowę?

IRRADIACJA – SILNY I TWARDY DZIĘKI ZALEDWIE DWU ĆWICZENIOM



Napięcie – czyli obciążenie – to istota naszej zabawy. Im więcej go wytworzysz, tym silniejszy i twardszy będziesz. Zaciśnij pięść. Gdzie czujesz napięcie? W przedramionach i bicepsach, prawda? Zaciśnij mocniej! Niech pobieleją kostki. Czy czujesz, jak napina się też bark, a nawet klatka piersiowa?

Zasadniczo pięść zaciskają tylko zginacze palców w przedramieniu. Jednak w rzeczywistości, gdy wzrasta zapotrzebowanie na moc, do działania włączają się i inne mięśnie. Podobnie jak kamyk wrzucony do wody wytwarza falki na jej powierzchni, tak napięcie rozprzestrzenia się – wypromieniowuje – z mięśnia bezpośrednio odpowiedzialnego za dane zadanie do innych. Im większy kamień, tym wyższe są fale i dalej sięgają.



Podobnie jak kamyk wrzucony do wody wytwarza falki na jej powierzchni, tak napięcie rozprzestrzenia się – wypromieniowuje – z mięśnia bezpośrednio odpowiedzialnego za dane zadanie do innych.

Rosjanie nigdy nie mieli oporów przed wykorzystywaniem w swoim treningu wyników interesujących zagranicznych badań. Weźmy takie prawa Sherringtona, sformułowane ładnych kilkadziesiąt lat temu przez Brytyjczyka o nazwisku – niespodzianka! – Sherrington. Jednym z nich jest prawo irradiacji (wypromieniowywania). Głosi ono, iż intensywnie pracujący mięsień rekrutuje sąsiednie mięśnie, a jeśli są one już włączone w działanie, wzmaga ich siłę. Nie przez oszustwa, jak niektórzy wspomagają uginanie przedramion ze sztangą bujnięciem się do tyłu, tylko przez doping. Impulsy nerwowe, które pobudzają kurczący się mięsień, rozprzestrzeniają się w rdzeniu kręgowym i docierają też do innych mięśni, „włączając" je, tak jak prąd elektryczny uruchamia silnik.

Zjawisko to jest jednym z powodów, z których ćwiczenia złożone, takie jak wyciskanie na ławce, są efektywniejsze w budowie siły od ćwiczeń izolowanych, takich jak ściąganie linki wyciągu (ćwiczenie na tricepsy). Radzieckie badania kliniczne wykazały, że faktycznie siła i wytrzymałość poszczególnych mięśni ramion wyraźnie się zwiększa, gdy dołączają się inne mięśnie. Nie mówię tu o oczywistej sprawie, że kilka mięśni wywiera większą siłę niż jeden. Chodzi o to, że np. sam biceps ciągnie mocniej, gdy jest wspierany przez sąsiadów. „Z mięśniami jest jak ze wszystkim innym: w jedności siła" – ujął to Earle Liederman.

▼
Nie chodzi o to, by codziennie rosnąć, ale by codziennie maleć – wycinać to, co nieistotne!

Bruce Lee
▲

Dzięki irradiacji można opracować nadzwyczaj wydajny trening siłowy. Jeśli postawisz sobie za cel podnoszenie budzących szacunek ciężarów w takich ćwiczeniach jak martwy ciąg – który polega na podnoszeniu sztangi z podłogi, aż stajesz w pełni wyprostowany, i pozwala na branie wielkich obciążeń – zapoczątkujesz reakcję łańcuchową, która wprowadzi do gry każdy mięsień twojego ciała.

„Jeżeli byś widział fotografię podnoszącego w ten sposób atlety – pisał o martwym ciągu dawny piewca kultury fizycznej Earle Liederman – na całym jego ciele zobaczyłbyś wypięte mięśnie (...). Naturalnie rysują się muskuły przedramion, potrzeba bowiem wielkiej siły chwytu, by zachować przykurczone palce (...). Napinają się muskuły ramion, choć nie z wysiłku podnoszenia, ale z wysiłku podtrzymywania (...). Wyraźnie widać też mięśnie wzdłuż całego kręgosłupa, nie

dlatego że uczestniczą w podnoszeniu, ale ponieważ mają utrzymać wyprostowany tułów. Najbardziej naprężają się zaś muskuły, które wykonują samo podnoszenie, mianowicie mięśnie ud i barków."

Radzieckie badania kliniczne wykazały, że faktycznie siła i wytrzymałość poszczególnych mięśni ramion wyraźnie się zwiększa, gdy dołączają się inne mięśnie.
Tu użyty jest krótki i lżejszy gryf.

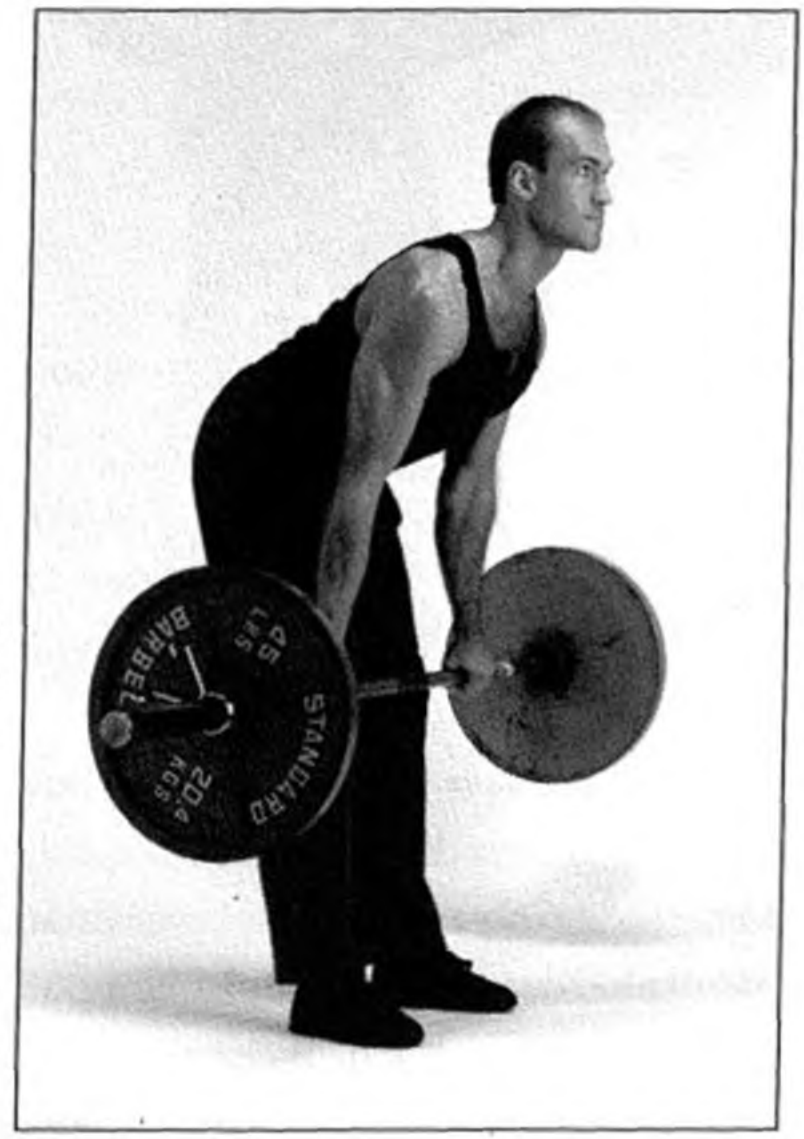
Teraz użyty jest dłuższy i cięższy gryf, stawiający większe wyzwanie, które wymaga udziału sąsiednich mięśni. Nie mówię tu o oczywistej sprawie, że kilka mięśni wywiera większą siłę niż jeden. Chodzi o to, że sam biceps ciągnie mocniej, gdy jest wspierany przez sąsiadów.

Może jestem skrzywiony, ale uważam martwy ciąg za najlepsze ćwiczenie dla każdego – od fanatyka komputerów po olimpijczyka. Pozwala na branie olbrzymich obciążeń, uczy wielu nawyków pożytecznych w codziennym życiu oraz nie wymaga żadnego sprzętu oprócz sztangi, która zaboli cię nie więcej niż 300 dolców. Przynajmniej dopóki nie przekroczysz 150 kg w ciągu.

Metalowi hardcore'owcy zwykle reklamują przysiad jako *numero uno* wśród wszelkich ćwiczeń i prawdziwy test dla mężczyzny (oraz kobiety). Nie zgadzam się z tym. Przysiad z obciążeniem to ćwiczenie wysoce techniczne. Początkujący potrzebuje kilkumiesięcznych instrukcji od trójboisty, zanim jest w stanie wykonać przyzwoity przy-

▼
Każdy człowiek nieraz pochyla się i podnosi jakiś ciężar – to najnormalniejszy, najzwyczajniejszy ruch.
▲

siad. 99 procent przysiadów, jakie widziałem w klubach fitness, choćby były wykonywane przez weteranów siłowni, miało beznadziejną formę. Poza tym trzeba mieć godną zaufania asystę lub klatkę do przysiadów, jeśli człowiek nie chce zostać rozgnieciony jak robak po zrobieniu jakiegoś nieopatrznego ruchu. Tymczasem w martwym ciągu ciężar można po prostu puścić, co sprawia, że ćwiczenie jest znacznie bardziej przyjazne dla użytkownika. Poza tym trenuje ono więcej mięśni niż przysiad, ponieważ trzeba cały czas trzymać gryf, a nie pozwolić, by jechał na barkach. Z której strony nie spojrzeć, martwy ciąg wygrywa w przedbiegach!



We właściwie wykonany martwym ciągu wyraźnie rysują się mięśnie przedramion z powodu ogromnej siły uchwytu, jakiej wymaga zaciskanie palców na gryfie. Podobnie wyraźnie widoczne są mięśnie ramion, mimo że nie napinają się one ze względu na wysiłek unoszenia, lecz samego *utrzymywania* ciężaru.

Dla porządku odnotujmy, że nie bez powodu wielcy goście są tak stronniczy w stosunku do przysiadu. Towarzysze, którzy ciążą do poważnych zabaw z żelastwem, często mają potężne mięśnie, krótkie nogi i długi tułów. Cechy te dają im przewagę w przysiadzie, natomiast bardzo utrudniają martwy ciąg. Nie należy do rzadkości, by zawodnik przysiadający z 700 funtami (320 kg), był w stanie zrobić martwy ciąg

tylko z 550 (250 kg). Częściowo wynika to z korzystnej dźwigni w przysiadzie, a niekorzystnej w ciągu, częściowo zaś z wyrafinowanych opasek na kolana, pasów i kostiumów, które dają na turniejach trójboju prawdziwego kopa (niekiedy do 100 funtów) w przysiadzie, ale już nie tak bardzo w ciągu. Rozbudowane ego bywa wrażliwe, toteż przysiad, w którym ci panowie są dobrzy, zostaje obwołany „królem" ćwiczeń.

Ale spójrzmy realistycznie. Każdy człowiek nieraz pochyla się i podnosi jakiś ciężar – to najnormalniejszy, najzwyczajniejszy ruch. Natomiast przysiad jest sztucznie wymyślony. Kropka. Cześć pieśni. Fani przysiadów niechaj wrzucają korespondencję z pogróżkami wprost do skrzynki na śmieci.

„Głównym ćwiczeniem jest martwy ciąg – stwierdza Igor Suchocki, który wykonuje prace badawcze z zakresu siły na potrzeby wojskowe. – Poprawia wyniki we wszystkich dyscyplinach sportu i rozwija pierwotną siłę." Suchocki wie, co mówi. Ten człowiek renesansu był swego czasu notowanym w krajowych rankingach sztangistą, a w wieku ponad 50 lat zaczął rywalizować w karate kontaktowym.

O ile przysiad z obciążeniem jest z nami zaledwie od kilkunastu dziesięcioleci, martwy ciąg praktykowano pod różnymi nazwami, od kiedy przestaliśmy chodzić na czworaka. Earle Liederman tak wspomina swoje pierwsze zetknięcie z tym niesamowitym ćwiczeniem:

„Innym człowiekiem, który zainteresował mnie w tej sali ćwiczeń, był pewien starszy dżentelmen, który jako jeden z nielicznych zjawiał się tu amatorsko. Nie znałem dokładnie jego wieku, ale z tego, co mówił, oceniłem, że jego dzieciństwo przypadło na czasy Wojny Secesyjnej [1861–1865], a gimnastyką zaciekawił się w latach siedemdziesiątych XIX wieku, kiedy to w modzie był dryl zwany *health-lift*. Zajmował się wyłącznie podnoszeniem ciężarów z podłogi. Zbudował sobie przyrząd, do którego można było ładować 100-funtowe ciężary, a na górze znajdowała się rączka, drążek, sięgający jakichś 28 cali [70 cm]. Człowiek ten miał teorię, że codzienne gruntowne przećwiczenie mięśni pleców zapewnia sylwetkę, zdrowie i siłę do późnej starości.

Wpadał co dzień w porze popołudniowej i odbywał krótką sesję ze swoją maszyną. Załadowywał ją do trzystu lub czterystu funtów, ustawiał się z wyprostowanymi nogami, pochylał tors, wyginając ździebko

▼
Człowiek ten miał teorię, że codzienne gruntowne przećwiczenie mięśni pleców zapewnia sylwetkę, zdrowie i siłę do późnej starości.
Earle Liederman
▲

kręgosłup, i unosił ciężar, prostując plecy. Dodawał obciążenie i wykonywał coś, co zawodowcy nazywają «unoszeniem rękoma i udami»*. Zachowując wyprostowane plecy, zginał nogi w kolanach, chwytał drążek, tak by kostki dłoni wypadły na wprost ud, i unosił ciężar przez prostowanie nóg i uniesienie barków. Po dwóch, trzech powtórzeniach dokładał jeszcze więcej ciężarów; zwykle dochodził do 1000 lub 1200 funtów,** zanim kończył. Jednego razu, na rozstrzygnięcie pewnego sporu, uniósł stylem «rękoma i udami» 1500 funtów nieruchomej wagi. Nie umiem powiedzieć, od jak dawna ćwiczył w ten sposób, ale musiało to być już z czterdzieści lat, kiedy go poznałem. Skoro rzadko zdarzało się, by opuścił jakiś dzień, niebezpodstawne było jego przekonanie, iż ta metoda zachowuje go w zdrowiu i sile."

„Jednym z czynników, przez które martwy ciąg jest bardzo skuteczny, bardzo trudny i bardzo niekomfortowy – pisze nowojorski trójboista i kręgarz dr Ken Leistner – jest to, iż porusza on całe mnóstwo mięśni. Nie należy traktować go jako ćwiczenia na dolną partię pleców. Choć muskulatura tej części ciała jest w nim niewątpliwie aktywna, takie wąskie spojrzenie systematycznie ogranicza użyteczność i efektywność martwego ciągu. Ruch powinien wychodzić z bioder i ud, a kończyć się z udziałem mięśni dolnego odcinka pleców. Ustabilizowanie ciężaru i kontrola postawy ciała wymagają zaś pracy mięśni czworobocznych, odwodzicieli łopatki, mięśni najszerszych grzbietu, przedramion i z tyłu ud."

Hugh Cassidy, mistrz świata w trójboju z początku lat siedemdziesiątych, uważał też, że martwy ciąg to najznakomitsze ćwiczenie na mięśnie brzucha, z niczym nieporównywalne. Teraz może wydaje ci się, że to stwierdzenie nie ma sensu, ale gdy dojdziesz do odpowiedniego tonażu, z łatwością ten sens wyczujesz.

Jest tylko jedna luka, którą martwy ciąg zostawia w sprawności siłowej: wyciskanie. „Pomimo swej zdolności do podnoszenia ogromnych ciężarów z ziemi, nie potrafił on unieść dużych hantli nad głowę" – Liederman kontynuuje swoją opowieść o zdumiewającym starszym panu. Po prostu muskulatura pchająca nie otrzymuje odpowiedniego

* Martwy ciąg w niewielkim zakresie ruchu z ugiętymi kolanami – P.T.

** Był to ruch o bardzo małym zakresie. Największy ciężar podniesiony kiedykolwiek z podłogi wynosi 925 funtów (420 kg) – P.T.

treningu w martwym ciągu. Bob Peoples – ważący zaledwie 80 kg farmer ze stanu Tennesssee, który podniósł w martwym ciągu 725 funtów (330 kg) z podłogi, ustanawiając rekord świata dla wszystkich kategorii wagowych aż do II wojny światowej – z trudnością wyciskał ciężar równy masie swego ciała.

▼
Generalnie, im większe obciążenie, tym większe napięcie.
▲

Z tego powodu dodamy do programu treningu jedno ćwiczenie z wyciskaniem. Przedkładam tu staromodne wyciskanie boczne nad wyciskanie na ławce i inne podobne. Traktuj je jak wisienkę na szczycie martwego ciągu, która zapewni ci pełny rozwój muskulatury. Pamiętaj tylko, że tak jak w sprzedaży, gdzie 80 procent zysku pochodzi od 20 procent klientów, tak zasada Pareta stosuje się i tutaj: wyciskanie jest wisienką na torcie martwego ciągu.

Od ciebie zależy, czy zaczniesz sesję treningową od martwego ciągu, czy od wyciskania. Wielu trenerów doradza, by zawsze rozpoczynać sesję od ćwiczenia, które angażuje najwięcej grup mięśni, co w naszym przypadku oznaczałoby martwy ciąg. Zapomnij o tym. Z wielu powodów, o których nie mam zamiaru się rozwodzić, to ogólne zalecenie sprawdza się rzadziej niż częściej. Rób po swojemu. Wyciskanie i martwy ciąg albo martwy ciąg i wyciskanie – Partia pozwala ci podjąć tę jedną decyzję taktyczną samodzielnie.

Jeśli masz obawy, że skutkiem takiego ogromnie skrótowego programu treningowego może być zachwianie równowagi mięśniowej, pogadaj o tym z kręgarzem albo fizjoterapeutą (nie trenerem osobistym fitnessu!). U większości osób nie powstanie taki problem, natomiast jeśli już się pojawi, nie rozwiąże go bezmyślne dodanie dalszych ćwiczeń. Zresztą nawet w środowisku medycznym nie ma zgodności co do tego, czym jest doskonała „równowaga" pod tym względem. Tak na przykład szeroko akceptowana proporcja siły mięśni czworogłowych ud do siły mięśni z tyłu ud (*hamstring*) na poziomie 3 : 2 jest w zasadzie arbitralna. „Kto nam daje prawo do stwierdzenia, jaka ma być ta propozycja – ucina nieprzebierający w słowach fizjolog Ken Hutchins. – Staraj się o zapewnienie maksymalnego poziomu obu funkcjom, a potem niech Matka Natura decyduje o ich wzajemnej proporcji, nie my." Nawiasem mówiąc, martwy ciąg jest najlepszym istniejącym ćwiczeniem na mięśnie z tyłu ud.

▼
Z mięśniami jest jak ze wszystkim innym: w jedności siła.

Earle Liederman
▲

Generalnie im większe obciążenie, tym większe napięcie. Dlatego **stosowanie ćwiczeń, które pozwalają na posługiwanie się jak największymi obciążeniami oraz stopniowe zwiększanie w ćwiczeniach poziomu oporu, zamiast liczby powtórzeń, zapewni nam maksymalne zyski z czasu zainwestowanego w trening siły.** Z doświadczenia wynika, że program martwy ciąg/wyciskanie buduje twarde i silne funkcjonalnie ciało. Irradiacja z dużymi obciążeniami i „wszechstronnymi" ćwiczeniami jest lepszą i wydajniejszą opcją niż „składana" metoda wykonywania setki izolowanych ruchów.

ROZWIĄZUJ PROBLEMY BEZ DODAWANIA ĆWICZEŃ

„To co, mam ukształtować całe ciało tylko dwoma ćwiczeniami?"

Nie ma co przejmować się lakierem na karoserii, jeśli dusi się silnik i zacina skrzynia biegów.

Cieszę się, że pytasz. Otóż kształtu mięśnia nie można zmienić choćby i dwudziestoma dwoma ćwiczeniami, a wynika to z tego, jak mięśnie są podłączone do mózgu. Każdy nerw ruchowy („kabel", który przesyła polecenia z mózgu do mięśni) kontroluje własną grupę włókien mięśniowych, zwaną jednostką motoryczną. Poszczególne włókna, składające się na taką jednostkę, są rozmieszczone równomiernie w całym mięśniu, a nie skoncentrowane tylko na „szczycie", „ogonie", w dolnej czy górnej części itp. Nawet jeśli dzięki różnymi ćwiczeniom zdołasz rekrutować różne jednostki motoryczne, i tak za każdym razem ich włókna oplatają mięsień na całej długości. Gdy mięsień rozciąga się czy kurczy, robi to na całej swojej długości, podobnie jak guma. Efekt treningowy pojawia się spójnie od jednego końca do drugiego bez względu na to, do którego przyłoży się obciążenie.

Dlaczego więc zdarza się większa obolałość z jednego końca mięśnia niż z drugiego? Prawdopodobnie z powodu stanu zapalnego ścięgna po obciążonej stronie. Wrażenie pieczenia i ucisku podczas wykonywania serii jest skutkiem miejscowo ograniczonego krążenia. Żaden z tych czynników nie kształtuje mięśnia.

Mięsień będzie oczywiście wyglądał inaczej, kiedy dodasz mu masy, ale rozwinie się zgodnie z pierwotnym wzorcem swego kształtu, podobnie jak balon wypełniany powietrzem. Właśnie dlatego twój kumpel wyrobił sobie wielkie bicepsy, które wydają się schodzić mu za łokieć aż na przedramię, podczas gdy twoje ledwie unoszą rękawek koszulki, gdy je mocno napinasz. Koleś po prostu urodził się z krót-

▼
Jeśli masz pod ręką tylko młotek, traktuj wszystko jak gwoździe.

powiedzenie rosyjskie

▲

kimi ścięgnami i długimi brzuścami mięśni, ty zaś masz krótkie mięśnie, a długie ścięgna. Gdy on rozbudowuje swój biceps, przestrzeń nad łokciem elegancko się wypełnia. U ciebie to nie wychodzi, bo twój biceps nie sięga tak daleko – nie ma co budować się w odstępie między mięśniem a łokciem, tylko żylaste ścięgno.

Oczywiście można skorzystać z wybiórczego programu kulturystycznego. Budując jedne mięśnie – nie części mięśni! – bardziej niż inne, doprowadzisz do zmiany sylwetki ciała. Jeśli np. wyrobisz sobie mięsień ramienny, który leży pod bicepsem, możesz stworzyć przyzwoite wrażenie rozrostu „dolnego bicepsa". Odniosę się do tych zaawansowanych kwestii w dalszych książkach, ale na razie odciągałyby cię one od zasadniczej misji: martwego ciągu i wyciskania. Nie ma co przejmować się lakierem na karoserii, jeśli dusi się silnik i zacina skrzynia biegów.

Niemniej wskażę ci bardzo efektywny sposób położenia nacisku na określone grupy mięśni (które chcesz wzmocnić, lepiej napiąć lub rozbudować) w kontekście Wielkiej Dwójki, czyli martwego ciągu i wyciskania. Zmodyfikuj ćwiczenie podstawowe tak, by lwia część obciążenia przypadała na problematyczny obszar. Tak na przykład przyjęcie szerokiej postawy („sumo") w martwym ciągu skieruje specjalną uwagę na mięśnie pośladkowe. Dzięki temu zajmujesz się swoim słabszym punktem, jednocześnie trenując adekwatnie pozostałe mięśnie tym samym ćwiczeniem.

Mimo pozornych „zachwiań równowagi" raczej nie będziesz potrzebował programu dedykowanego. Dojdź do budzącego respekt tonażu w dwu podstawowych ćwiczeniach, a bardziej leniwe mięśnie też zostaną zmuszone do odegrani swojej roli.

JAK ZOSTAĆ NIEDŹWIEDZIEM
SEKRET SOWIECKIEGO KOMANDOSA

Co ma robić poorany bliznami z Afganistanu dowódca oddziału rosyjskich sił specjalnych, gdy z kwatery głównej spada na niego inspektorska wesz – ważniak, który dostał się do armii przez akademię wojskową, wspinał się po szczeblach łańcucha pokarmowego dzięki zręcznym intrygom i nigdy nie zasmakował prochu ani potu żołnierskiego rzemiosła? Taki generał oczekuje zobaczyć klony Arnolda, które wykonują akrobatyczne akcje przeniesione żywcem z *Matrixa*. Oficer dowodzący będzie miał równą szansę przekonać debila, że nie o to chodzi w siłach specjalnych, jak Dilbert, gdyby próbował odwieźć swego szefa od decyzji pomalowania bazy danych na niebiesko. Robi więc to, co każdy inny podległy niekompetentnemu kierownictwu profesjonalista w Rosji robił od czasów carycy Katarzyny. Buduje wieś potiomkinowską.*

W latach osiemdziesiątych, gdy imperium sowieckie wciąż trzymało swe kolonie w żelaznym uścisku, jedną z dywizji desantowych ulokowano w Kownie na Litwie. Jej dowódca zadbał o powstanie całego zespołu, by wykazać, że dobrze sobie radzi, i zadowolić głównodowodzących. Utworzył „oddział hollywoodzki", który z zapamiętaniem pompował mięśnie oraz ćwiczył obrotowe kopnięcia z wyskoku czy przeskakiwanie jadących pojazdów (z pomocą sprytnie zakamuflowanej trampoliny) podczas jednoczesnego zdejmowania nieprzyjaciół celnymi strzałami.

Chłopcy byli naprawdę dobrzy! Rozpierały ich muskuły, tak że nic a nic nie przeszkadzało im, jeśli koledzy rozbijali młotem stos cegieł ustawionych na ich opancerzonych mięśniach brzucha. Kruszyli cegły niemal każdą częścią ciała i łamali grube deski, którymi ich okładano, przez samo napięcie swoich gorylich barków i plerów.

---

* Wzdłuż rzeki Dniepr, którą wyprawiała się caryca Katarzyna II wraz z dworzanami i zagranicznymi ambasadorami w 1787 roku, książę Grigorij Potiomkin wnosił ponoć fasady wiejskich zabudowań, pozorujące udaną kolonizację Krymu (przyp. tłum.).

POWER. TO THE PEOPLE!

Wątpię, żebyś był zaciekawiony akrobatycznymi i walecznymi wyczynami tych rosyjskich supermenów. Ale nadstawisz pewnie ucha, gdy powiem, że szeregowcy przydzieleni do hollywoodzkiego oddziału popisywali się 40-centymetrowymi ramionami już po kilku miesiącach treningu! Weź centymetr i sam zobacz, jak wyglądałbyś, gdybyś wypełniał miarkę w takim stopniu.

Byczasty oficer łącznikowy, z którym służyłem, miał do czynienia z gośćmi z tego „hollywoodzkiego oddziału" i podzielił się ze mną ich sekretem. Naślę na ciebie grupę operacyjną KGB, jeśli wypłynie on dalej!

▼

Tylko prawdziwy mężczyzna potrafi się rozpłakać, ale trzeba jeszcze prawdziwszego, by się z niego zaśmiał.

sobotni program telewizyjny *Deep Thoughts*

▲

Założenie, leżące u podstaw treningu na masę tych rosyjskich komandosów, było eleganckie w swej prostocie, jak zawsze w przypadku solidnej naukowej wiedzy. Napięcie zwiększa wychwyt aminokwasów (proteinowych cegiełek) przez mięśnie. Dlatego im wyższe jest napięcie (ciężar) oraz im dłuższej mięsień jest mu poddany (powtórzenia), tym większa jest szansa, że urośnie. Tak jakby wrzucać porcję protein do mięśni z każdym kolejnym powtórzeniem. Im większe są porcje i im więcej się ich wsypało, tym lepsze są rezultaty.

Logicznie myśląc, aby spełnić te wymogi, należy:

1. Ograniczyć powtórzenia do 4–6 w serii, by pozwolić na branie dużych ciężarów.
2. Wykonywać wiele serii (średnio 10–20).
3. Kończyć każdą serię na kilka powtórzeń przed nieudaną próbą, tak aby uniknąć przedwczesnego zmęczenia, które wymusiłoby zmniejszenie obciążenia i (lub) liczby serii.

Podstawowy program treningowy *Siła dla ludu*, który buduje siłę bez zwiększania objętości mięśni, wymaga wykonywania jednej naprawdę ciężkiej serii z pięcioma powtórzeniami, a potem drugiej z 90 procentami poprzedniego obciążenia, np. 100x5 i 90x5. Drobny towarzysz, który chce zostać Wielkim Bratem, nie powinien jednak na tym poprzestawać. Zmniejsz ciężar do 80 procent pierwotnego i rób wielokrotne serie pięciu powtórzeń z krótkimi, 30–90-sekundowymi odpoczynkami. Kiedy masz już dość, tj. kiedy nie jesteś w stanie podnieść 80x5 z zachowaniem technicznej poprawności ruchu, zarządzasz

koniec na ten dzień. Może to się stać po pięciu, a może po dwudziestu pięciu seriach; każdy jest inny. Pamiętaj tylko, by nie robić sobie fajrantu zbyt wcześnie. Napakowany komandos, który podzielił się ze mną tym programem, podnosił 40–50 ton na każdym treningu. Musiał, skoro chciał pozostawać niedźwiedziem.

▼
Napakowany komandos, który podzielił się ze mną tym programem, podnosił 40–50 ton na każdym treningu.
▲

Zmniejszanie obciążenia i krótki odpoczynek w powyższym schemacie są kompromisami. Zdjęcie kilku talerzy ze sztangi jest konieczne, by umożliwić wielokrotne serie. Natomiast rozsądna kompresja przerw odpoczynkowych sprzyja wytwarzaniu hormonu wzrostu (GH). Hormon ten, podobnie jak napięcie, zwiększa wychwyt aminokwasów przez mięśnie – czytaj: buduje je. Krótsze przerwy pozwalają też ścisnąć sesję do 45 minut, co jest podobno górną granicą optymalnego wydzielania testosteronu.

Ze względu na zwiększone obciążenie być może będziesz musiał ograniczyć nieco częstotliwość sesji, ale powstrzymaj się przed zbyt radykalnymi cięciami. W kręgach amerykańskich powerlifterów przyjęła się zasada, by trenować dane ćwiczenie jeden raz w tygodniu i pilnować małej liczby serii. Ostatnio zachwycono się tu treningiem z wielokrotnymi seriami, niewieloma powtórzeniami i trzema sesjami na dane ćwiczenie w tygodniu, importowanym z Niemiec przez Stephana Kortego. Ciężko, ale nigdy do nieudanej próby, często i w dużej objętości!

TRZY OSTATNIE ELEMENTY W PUZZLE'U NA BICEPSY

Jakie ćwiczenia masz wykonywać w naszym komandoskim programie? Może martwy ciąg? – Zgadłeś.

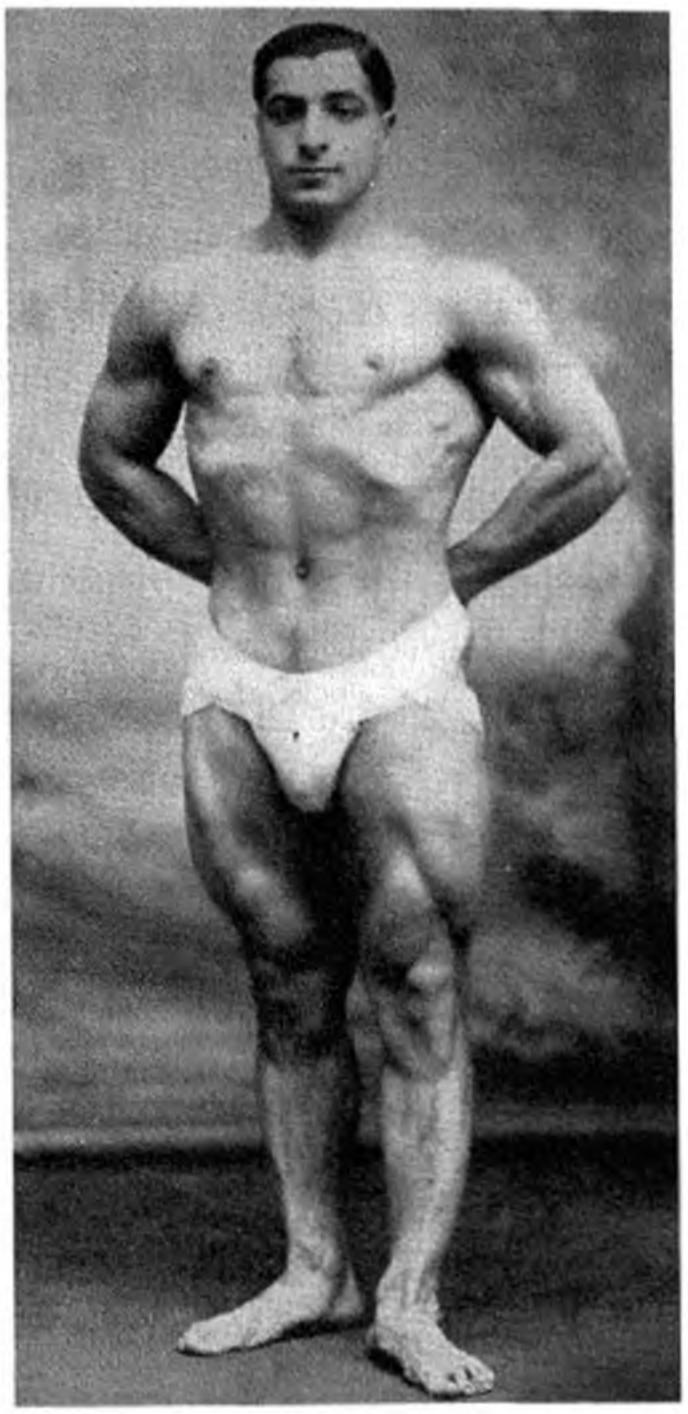
„Jego uda, z frontu i tyłu, były nadzwyczaj wielkie, a łydki wręcz ogromne – zadziwiał się Liederman nad sylwetką ukształtowaną przez same martwe ciągi. – Naturalnie miał duży łańcuch mięśni wzdłuż kręgosłupa, ale uderzał fenomenalny rozwój mięśni kapturowych, które leżą u góry grzbietu tuż pod nasadą karku. Gdy mięśnie te się kurczą, „wzruszają" barki. Kiedy wykonywał swoje «podnoszenie rękoma i udami» i uniósł barki, widać było, jak mięśnie zbijają się w olbrzymie masy. Nawet gdy stał w spoczynku, mięśnie te były tak wielkie, iż jego barki wznosiły się skośnie pod ostrym kątem od mięśni naramiennych do boków szyi. Nie pasował na niego żaden gotowy płaszcz. Jego przedramiona – zwłaszcza partie zewnętrzne – były pokryte tak silnie rozwiniętymi mięśniami, że powstawały między nimi głębokie bruzdy. Jego uścisku lepiej było unikać. Bicepsy imponowały rozmiarem..."

▼
Życie jest zbyt krótkie na to, by pozwoliść sobie być małym.
Benjamin Disraeli, premier XIX-wiecznej Anglii
▲

Tak, można wyrobić sobie mięśnie w superskróconym programie martwych ciągów i wyciskania. Nie ma potrzeby wykonywać innych ćwiczeń. „Jeśli porządnie przyłożysz się do martwego ciągu – mówił w okresie swej świetności w latach sześćdziesiątych Mr America Tony Pandolfo – rozrośniesz się u góry i u dołu pleców, w udach i biodrach. Jeśli będziesz porządnie wyciskać, ruszy górna połowa ciała." Święte słowa.

Wykonawszy zaś swoją pracę w charakterze człowieka dźwigu, idź do domu i najedz się. Zdrowo. Nie będę marnował swojego czasu na analizowanie niekompetentnych badań, robionych przez chuderlaków, które „dowodzą", iż do zbudowania mięśni nie potrzeba dodatkowego białka. Wyniki rosyjskich badań są jasne: potrzeba i to dużo. Mięsa, jajek, mleka – cokolwiek sprawdza się u ciebie. Ile kon-

kretnie, to sprawa indywidualna; eksperymentuj. Nie nabieraj się na przedszkolną arytmetykę nieskomplikowanych umysłów, które żyją podług linijki. W nielinearnej, Alicjowej Krainie Czarów twego ciała gram tłuszczu może mieć wartość większą lub mniejszą niż przyjęte 9 kcal, a do zbudowania dekagrama mięśnia trzeba dużo więcej niż dekagram białka. Być może rozwinę ten temat oraz implikacje teorii złożoności dla treningu w jakiejś przyszłej książce, ale na razie pamiętaj po prostu, że Partia ma zawsze rację!



William Garardi – atleta z przełomu stuleci, którego 80-centymetrowe w obwodzie uda były rzadkością w okresie poprzedzającym obsesję na punkcie przysiadów.

Jeśli nie zadowala cię rozwój muskulatury jak u modela od Calvina Kleina i chciałbyś rozrosnąć się bardziej, możesz poprobować następującego manewru Kirka Karwoskiego, nagradzanego trójboisty i ucznia Marty'ego Gallaghera. „Zacząłem jeść co godzina, wysokobiałkowo – mówił ten 150-kilogramowy, muskularny dinozaur. – Nastawiałem nawet budzik, żeby wstawać i jeść dwa razy w nocy. Ale się opłaciło."

Innym sposobem dojścia do 40-centymetrowego obwodu ramienia jest zakup książki *Anabolic Diet* Mauro Di Pasquale. Plan odżywiania ułożony przez tego kanadyjskiego lekarza i byłego mistrza trójboju maksymalizuje naturalne wytwarzanie hormonów anabolicznych w organizmie przez dobór odpowiednich pokarmów o odpowiedniej porze dnia. W odróżnieniu od typowego w kulturystyce zestawu tuńczyka z ryżem jadłospis Di Pasquale to prawdziwa uczta.

▼
Skróć czas poświęcany na kopanie ogródka, a dodaj godzinkę czy dwie do snu każdej nocy oraz zdrzemnij się czasem w ciągu dnia, a za kilka miesięcy agenci z agencji antydopingowej będą stukać do twoich drzwi w poszukiwaniu steroidów!
▲

Krytycznym elementem puzzle'a wielkich bicepsów jest także odpoczynek. Dawni mistrzowie mawiali: „Nie biegnij, jeśli możesz iść, nie idź, jeśli możesz stać, nie stój, jeśli możesz siedzieć, a jeśli usiadłeś, równie dobrze możesz się położyć i zdrzemnąć". Skróć czas poświęcany na kopanie ogródka, a dodaj godzinkę czy dwie do snu każdej nocy oraz zdrzemnij się czasem w ciągu dnia, a za kilka miesięcy agenci z agencji antydopingowej będą stukać do twoich drzwi w poszukiwaniu steroidów!

Zapewnienie sobie odpowiedniego wypoczynku oznacza również, by nie być zbyt spiętym. Stres wytwarza wysoce kataboliczne (niszczące mięśnie) środowisko endokrynne. Naucz się odprężać, zapisz się na chi kung – dowiedz się więcej o tej wspaniałej sztuce samodoskonalenia. Gdy osiągniesz spokojny, niewzruszony stan umysłu, przyrosty mięśni zostaną pomnożone.

Oto więc masz już – pełną rosyjską receptę na to, jak stać się niedźwiedziem!

MĘSKOŚĆ WIRTUALNA

„Czy mogę rozrosnąć się z bardzo małym obciążeniem, pompując mięśnie?"

Tak, jeśli jesteś gotów zgodzić się na potiomkinowskie mięśnie.

„Jakiś czas temu pewien Mister Ameryki przybył na pokaz do Nowego Jorku – wspomina leciwy już zawodowy siłacz Sig Klein. – Zawsze podziwiałem jego fotografie i poprosiłem, by pokazał mi ramię. Odmówił, wymawiając się, że właśnie odbył długi lot z Kalifornii, który mógł skurczyć mu rękę. Odjęło mi mowę. Jeśli kilkugodzinna podróż czy kilkudniowa przerwa w treningu robiły tak wielką różnicę w jego mięśniach, mięśnie te były bezużyteczne i nie miałem ochoty ich oglądać."

▼

Siła fizyczna jest bardzo piękną sprawą, jeśli ktoś ma dla niej zastosowanie. Inaczej tylko przeszkadza i rozprasza jak skrzydła u dodo.

Robert Sheckley, Immortality Inc.

▲

W latach pięćdziesiątych kalifornijscy kulturyści wymyślili *muscle spinning* (dosł. przędzenie mięśni) – aktywność czysto kosmetyczną jak wcieranie balsamu we włosy czy fundowanie sobie silikonowych implantów. Chodzili jak pawie cały dzień przed lustrem i pompowali bicepsy z hantelkami swojego dziadka. Mięśnie tych złotych chłopaków trzeba było codziennie dopompowywać krwią jak dziurawą dętkę. Wyjaśnia to niechęć kalifornijskiej gwiazdy do pokazania swych mięśni, sflaczałych po dniu wolnym od pompowania.

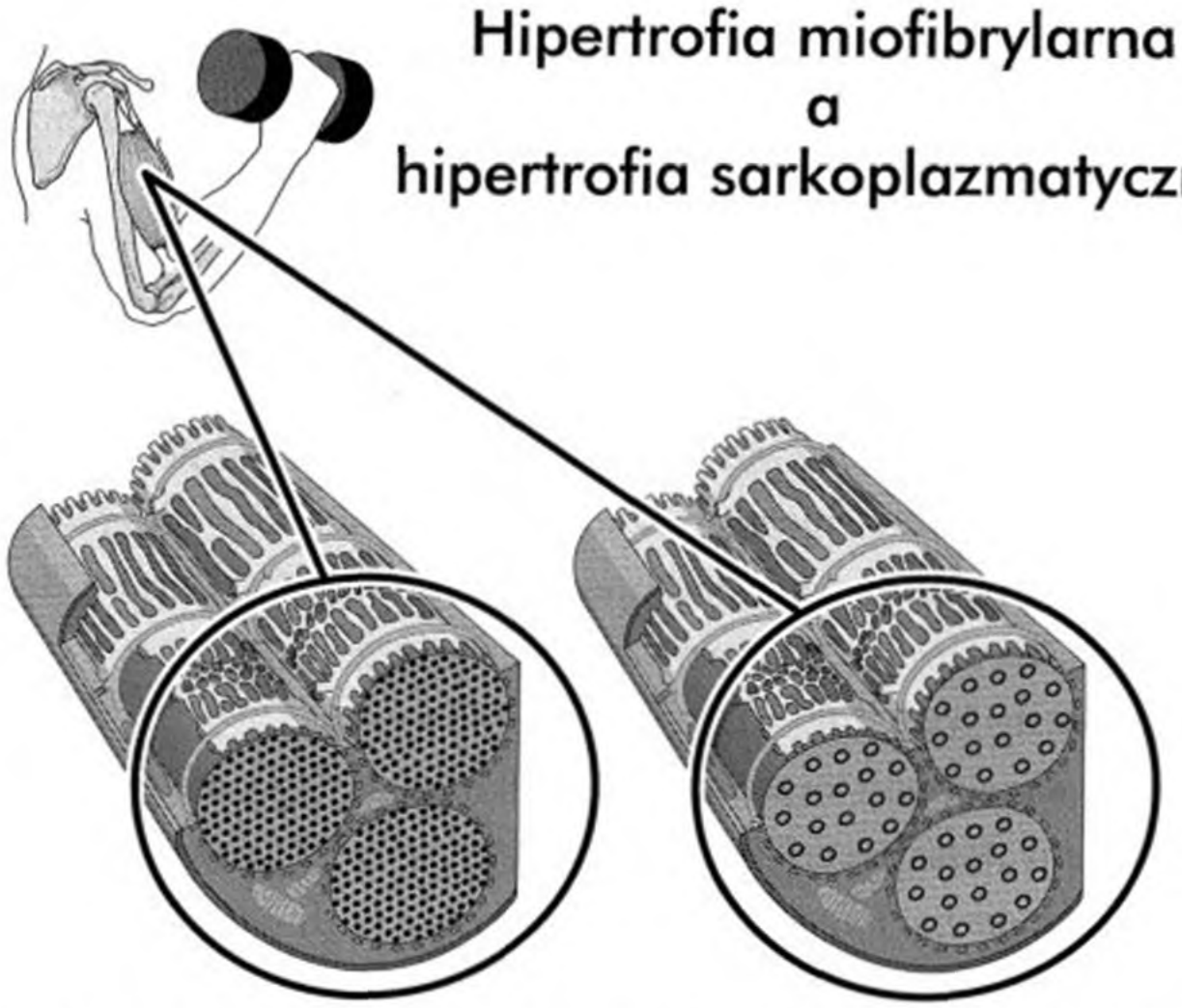
Trening wysokopowtórzeniowy nie tylko trwa długo, ale prowadzi też do wzrostu „fałszywego" mięśnia. Mięsień może się bowiem rozrastać na dwa sposoby. Hipertrofia miofibrylarna, czyli przyrost „prawdziwego" mięśnia, polega na powiększaniu się włókien mięśniowych, które zyskują więcej włókienek (miofibryli) – tego, co kurczy się i wytwarza napięcie. Mięsień staje się wtedy silniejszy i twardszy. Przyrost włókienkowy uzyskuje się przez trening z dużymi ciężarami.

Z drugiej strony istnieje też hipertrofia sarkoplazmatyczna, będąca bezwartościowym zwiększeniem objętości płynu komórek mię-

▼
Trening wysokopowtórzeniowy nie tylko wymaga długiego pompowania, ale prowadzi też do wzrostu „fałszywego" mięśnia.
▲

śniowych w konsekwencji treningu wysokopowtórzeniowego. Płyn ten, sarkoplazma, stanowi 25–30 procent wielkości mięśnia. W toku wielokrotnych powtórzeń rosną również mitochondria („elektrownie" komórki), które mogą odpowiadać aż za 20–30 procent wielkości mięśnia. To samo odnosi się do naczyń włosowatych; w pewnym badaniu z początku lat osiemdziesiątych stwierdzono dwa razy więcej naczyń włosowatych przypadających na włókno mięśniowe u elitarnych kulturystów niż w grupie kontrolnej.

Nie trzeba dodawać, że budowanie takich rzeczy jak naczynia włosowate czy płyn komórkowy to przedkładanie formy nad treść. Nie mam szacunku dla takich praktyk.



O RÓŻNORODNOŚCI, OBOLAŁOŚCI I ODPOWIEDNIEJ PERSPEKTYWIE

„A co ze «zwodzeniem mięśni»? Tylko dwa ćwiczenia? Czy nie powinno się zmieniać programu treningu, by zapewnić długofalowe postępy?"

Tak i nie. Odpowiedź w stylu zen…

Wchodzisz do pokoju i czujesz coś nosem. Miłego czy niemiłego – to teraz akurat bez znaczenia. Po pewnym czasie odcinasz się od tego zapachu, zachodzi bowiem tzw. zjawisko habituacji. Co trzeba zrobić, by nos znowu zaczął reagować? Zwiększyć intensywność zapachu albo spotkać się z nowym.

Ciało też reaguje na ćwiczenia w taki sposób. Jak ujął to były Mr. Universe Mike Mentzer, „najpierw tylko czegoś liźniemy, potem robimy się w tym naprawdę dobrzy, a wreszcie się tym nudzimy". Po pewnym czasie powtarzanie tego, co robiło się zawsze, nie przynosi już najmniejszego efektu treningowego. Program musi się zmieniać, jeśli chcesz robić postępy. Niestety, bardzo niewielu trenerów opanowało czarną magię efektywnego różnicowania ćwiczeń. O ile nie chodzi o mięśnie posturalne, takie jak np. proste brzucha, na tę tajemną sztukę składa się znacznie więcej niż przerzucenie się na inne ćwiczenie na tę samą grupę mięśni czy wycelowanie w słaby punkt jakimś zadaniem izolowanym. Nie wierz trenerowi personalnemu z certyfikatem po weekendowym kursie, że jeśli zatrzymałeś się w wyciskaniu na ławce, to powinieneś ściągać linkę wyciągu górnego na tricepsy. Ćwiczenie to może zbudować trochę masy, ale na pewno nie siły. Zważ na słowa G.J. Nathana: „Pewność amatorów – to przedmiot zazdrości zawodowców".

Rosyjscy trenerzy sztangistów mają do dyspozycji sto pięćdziesiąt dedykowanych ćwiczeń, zapewniających ich podopiecznym nieustanne postępy, oraz wyrafinowane algorytmy, pomagające stosować odpo-

▼
Wyżyny biegłości [w jakiejś sztuce] wiodą do prostoty. Połowiczna doskonałość wiedzie do ornamentacji.

Bruce Lee
▲

wiednie ćwiczenie w odpowiednim momencie. Oczywiście nie jest to metoda do użytku domowego.

Jeżeli zlekceważysz to, co powyżej napisałem, i będziesz przerzucał się na nowe ćwiczenie, ilekroć dopadnie cię stagnacja, wpadniesz w błędne koło, opisane przez Kena Hutchina: „Nowicjusz potrzebuje zwykle około sześciu tygodni, by zyskać rozsądny poziom kompetencji i pewności w wykonywaniu ćwiczeń (...) treningu podstawowego (...). Po mniej więcej sześciu tygodniach ćwiczenia zaczynają tracić dla niego posmak nowości (...). Wtedy właśnie stwierdza, że znudził go już bieżący program. Domaga się poznania nowych ćwiczeń. Bateria nowych ćwiczeń zapewnia mu, rzecz jasna, poczucie nowości (...). Po sześciu tygodniach nowicjusz dociera obiektywnie do poziomu wyjściowego w ramach pierwotnego programu (...). Jego instruktor przyjmuje, że osiągnięcie tego poziomu wyjściowego (...) oznacza stagnację, dlatego zaleca zmianę programu treningu. Zaspokaja to chętkę zawodnika, by znów widzieć przyrosty w branych obciążeniach. W oczach instruktora potwierdza to zaś jego przekonanie, że zdołał przełamać stagnację u podopiecznego. W rzeczywistości jednak praca zawodnika zaczyna się praktycznie od zera. Musi on przez kilka tygodni opanowywać nowe ćwiczenia (...) by znowu dość do poziomu wyjściowego".

Dzisiaj ludzie nie umieją dłużej się na czymś koncentrować. Dr Ellington Darden słusznie zauważył, że większość z nich nie potrafi starać się o powodzenie w dowolnym przedsięwzięciu (małżeństwie, studiach, diecie) więcej niż przez sześć tygodni. Tymczasem gdy przyswoiło się umiejętności wyjściowe, nadchodzi pora, by zająć się sprawami naprawdę istotnymi: nauką maksymalizacji napięcia w pracującej muskulaturze oraz integracją napięcia różnych mięśni w scalony, nadludzki wysiłek – *kime*, jak zwą go mistrzowie karate.

„Jeżeli wciąż zmieniasz komponenty treningu, wciąż jesteś niezdarny i ciągle musisz się dotrenowywać. Co dobrego niby to daje?" – pyta trener Charlie Francis, który przez lata karmił swego podopiecznego, osławionego kanadyjskiego sprintera Bena Johnsona, niezmienną dietą przysiadów, wyciskania na ławce i zaledwie kilku innych elementarnych ćwiczeń. Różnicował jednak obciążenia treningowe. I takie właśnie podejście powinieneś przyjąć. W następnym rozdziale wyjaśniam

istotę cykli, czyli zaplanowanego różnicowania intensywności i objętości tych samych ćwiczeń. Metoda ta zapewnia notowanie postępów bez komplikowania programu. Ponieważ zaś trzymasz się tych samych dwóch ćwiczeń, pozwala ci ona pozostawać stosunkowo wolnym od obolałości mięśni.

Nie wiadomo dokładnie, co powoduje tę obolałość (nie każ mi mówić o kwasie mlekowym, bo nie chodzi o niego), ale przerzucanie się na nowe ćwiczenia na pewno będzie cię bolało. Wiedz też, że to, jak połamany czujesz się następnego ranka, nie jest żadnym wyznacznikiem robionych postępów! Nie zaobserwowano żadnej korelacji między nabieraniem obolałości a nabieraniem siły. Niektórzy towarzysze kwękają przez pięć dni po sesji na nogi, a mimo to od lat podnoszą wciąż takie same ciężary. Innych nigdy nic nie boli – co jest bardzo wkurzające, jeśli chcesz znać moje zdanie – ale z treningu na trening stają się silniejsi.

Nigdy nie traktuj obolałości czy usztywnienia jako oznak postępów. Ani nie hołduj różnorodności dla samej różnorodności. Trzymaj się podstaw: martwego ciągu i wyciskania. Można osiągać spektakularne wyniki w bardzo okrojonym programie – pod warunkiem, że dopilnuje się szczegółów.

„Niech twój trening będzie prosty. Unikaj chaosu. Skomplikowane programy są naszpikowane pułapkami i rozpraszają uwagę. Rób tylko to, co najbardziej ci służy. Skup swoją energię na dobrym wykonywaniu kilku zadań, zamiast na odbębnianiu wielu." Tak radzi rekordzista świata w wyciskaniu na ławce J.M. Blakley.

▼
Nigdy nie traktuj obolałości czy usztywnienia jako oznak postępów. Ani nie hołduj różnorodności dla samej różnorodności. Trzymaj się podstaw: martwego ciągu i wyciskania.
▲

CYKLE – ROSYJSKI PRZEŁOM W DRODZE DO NIEUSTANNYCH POSTĘPÓW

Ilustrując zasadę progresywnego przeciążenia, szczury siłowniane lubią cytować opowieść o Milonie z Krotony. Zgodnie z legendą, ten starożytny Grek codziennie podnosił cielę i stawał się coraz silniejszy, w miarę jak cielę wyrastało na byka. Od cieląt do byków, od byków do słoni, od słoni do wielorybów. Na pewno.

„Progresywne przeciążanie przynosi malejące, a w końcu zerowe efekty" – pisze prof. Verkhoshansky, czołowy rosyjski ekspert treningu siłowego. Jeśli zacząłeś podnosić ciężary w wieku 16 lat od 60 kg w wyciskaniu na ławce – tłumaczy dalej Verkhoshansky, by zilustrować swój wywód – i dodawałbyś po kilogramie co tydzień, wyciskałbyś 676 kg w wieku 26 lat, a 1236 kg, skończywszy 36 lat. Fajnie. Marz sobie dalej.

Dlaczego nie można, trenując ciężko przez cały czas, w nieskończoność robić postępów? Nikt nie wie tego na pewno. Ale wiadomo, że jeśli tego popróbujesz, będziesz się tylko cofał. „Zawodnik sztuk walki przygotowuje się przez sześć tygodni do ważnego turnieju – pisał Earle Liederman na początku XX wieku. – Doświadczenie wskazuje, że wysportowany człowiek może w takim właśnie czasie dojść do swojej najwyższej formy. Jeśli zaś trening jest zbyt rozciągnięty, zawodnik staje się przetrenowany, «nieświeży», i traci energię."

W czasach, gdy Stalin miał się jeszcze dobrze, sowieccy naukowcy zaobserwowali, że aby sportowiec osiągnął szczytową formę, musi w wielkim stopniu wyczerpać swoją adaptacyjność, czyli zdolność do robienia postępów. Oznaczało to, że po szczycie nieuchronnie następuje spadek wyników. Dekadę później, w czasach Chruszczowa, rosyjski badacz Leonid Matwiejew przeanalizował dzienniki treningowe wielu znakomitych sportowców i doszedł do wniosku, że sprawy przedstawiają się lepiej, kiedy zawodnik nieco wyhamuje po dociśnięciu gazu, a nie prze wciąż rozpędzony na pełnej prędkości, czekając tylko na kraksę. „Kontynuowanie treningu z wysokim obciążeniem

niepotrzebnie pogłębia spadek wyników, podczas gdy zredukowany trening pomaga pokonać obniżenie sprawności i zapewnia kolejne postępy" – jak podsumował tę koncepcję kolejny wielki mózg byłego ZSRR, Estończyk dr Atka Viru.

„Dosłownie się wykończył – pisał siłacz Earle Liederman trzy ćwierci wieku temu w odniesieniu do człowieka, który miał zwyczaj za każdym razem podkręcać sobie śrubę – a jest to dokładnie to, na co adept siły nie może sobie pozwolić." Gostek ten musiał nazywać się Milon. Matwiejew poradziłby starożytnemu Grekowi, który robił swoje maksy z bykiem, by zaczął od nowa z kolejnym cielakiem! Zrobienie kroku w tył po postawieniu dwóch do przodu to istota periodyzacji, czyli podejścia cyklicznego do treningu siły, które zrewolucjonizowało ten sport.

Metoda ta pozwala notować rok roczne postępy światowej klasy sportowcom, których rozwój utknąłby w miejscu w razie stosowania jakiejkolwiek innej metody. „Periodyzacja to najlepszy sposób trenowania (...). Niektórzy przez cały czas treningu szli zawsze na fula w liczbie powtórzeń albo obciążeniach singli, ale potem odpadali – wspomina dr Terry Todd, jeden z ojców amerykańskiego trójboju. – Albo się wypalali, albo nabawiali się jakiejś kontuzji. Ci z nas, którzy się utrzymali i robili postępy, odkryli, że trzeba działać zachowawczo, brać przez jakiś czas lżejsze ciężary i dopiero stopniowo przechodzić do coraz większego tonażu. A potem po mitingu zawsze robiliśmy sobie przerwę przed powrotem do treningu od nowa z mniejszymi obciążeniami."

Metoda cykliczna polega na stopniowym zwiększaniu intensywności aż do osobistego maksa, a potem na zaczynaniu znowu od łatwych sesji. Wracając do przedstawionej wcześniej analogii z zapachem, gdy twój nos przestaje reagować na aromat, mimo że podnosi się jego intensywność, obniżasz stymulację (np. wychodzisz z pokoju). Dzięki temu organizm odzyskuje reaktywność na bodziec. Wtedy jest możliwość dochodzenia do nowego szczytu.

Inteligentny trójboista zwykle bierze tydzień wolnego po mitingu, a potem wznawia trening z lżejszymi obciążeniami. Niektórzy fani żelastwa nazywają ten proces „zmiękczeniem" treningu. Powolutku, przez okres 8–16 tygodni, dokłada kilogramy, aż podchodzi w szczytowej fazie do nowego rekordu osobistego. Następnie zaczyna wszystko

od nowa z ciężarem tylko nieco większym niż na początku poprzedniego cyklu. Jak mistrz karate, który osiągnął wielkość w swojej sztuce i oddaje czarny pas, by znów założyć biały początkującego.

Cykle to przebojowa recepta na siłę, która sprawdza się tam, gdzie inne metody, często znacznie bardziej złożone, zawodzą. Zrób sobie przysługę i wskocz do jednego wózka z najsilniejszymi ludźmi na świecie. Zrobisz postępy przekraczające twoje najśmielsze marzenia. I zaznacz mniej kontuzji, jeśli w ogóle jakieś. Dr Joseph Horrigan, kręgarz z Los Angeles, który reperuje wielu elitarnych sportowców, nie mógł nie dostrzec, że ci, którzy stosują w podnoszeniu ciężarów zasadę cykliczności, mają mniej urazów niż pozostali. Trójboiści korzystający z tej metody startują w zawodach na szczeblu międzynarodowym jeszcze jako czterdziesto- i pięćdziesięciolatkowie, podczas gdy kulturyści, którzy zawsze dociskają pedał do dechy, wypalają się lub mają urazy i odchodzą o połowę wcześniej.

▼
Cykle to przebojowa recepta na siłę, która sprawdza się tam, gdzie inne metody, często znacznie bardziej złożone, zawodzą. Zrób sobie przysługę i wskocz do jednego wózka z najsilniejszymi ludźmi na świecie.
▲

Przyjmij do wiadomości konieczność cofnięcia się o krok, by pójść dwa do przodu. Ci, którzy upierają się, by tylko przeć naprzód, idą po ruchomej bieżni. Gdyby do nabrania siły wystarczał sam solidny wysiłek, nie byłoby czegoś takiego jak nauki sportowe. Ciągłe dociskanie gazu do dechy donikąd cię szybciej nie zaprowadzi. Jeśli nie potrafisz tego zaakceptować i przestać nieustannie poszerzać i tak niewzruszonych granic swoich możliwości, umów się na wizytę u psychoterapeuty.

Oto kilka cykli treningowych, z których możesz sobie coś wybrać. Są krótkie, słodkie i nie wymagają doktoratu z matematyki, aby je pojąć.

Typy cykli

Cykl liniowy

Rozpocznij cykl od jednej serii z pięcioma powtórzeniami (1x5), biorąc komfortowe obciążenie. Dobrym punktem wyjścia jest 70–80% twojej najlepszej serii pięciu powtórzeń (80% 5RM), ale nie jest konieczna taka dokładność. Z grubsza dobry na początek jest ciężar, z którym mógłbyś łatwo zrobić dziesięć powtórzeń.

Powiedzmy, że podnosiłeś niezaładowany gryf (20 kg) i zrobiłeś pięć powtórzeń. Wydało się to łatwe. Dodałeś 10 kg. Wciąż piórko. Przy 40 kg szedłeś dalej pewnie. 45 kg też wydało się łatwe, ale zacząłeś już odczuwać ciężar. Postanawiasz nie dodać już zbyt wiele. 50 kg będzie idealne. Mógłbyś zrobić dziesięć powtórzeń z tym ciężarem, ale jesteś na to za mądry. To będzie punkt wyjściowy do twojego pierwszego cyklu: 50 kg x 5.

Odpocznij przez kilka minut i wykonaj drugą serię z 90% obciążenia z pierwszej, czyli 45 kg x 5. Nie musisz pedantycznie przestrzegać ułamków, w razie potrzeby zaokrąglaj liczby w górę. Lżejsza seria jest po to, by podwoić objętość pracy bez wyczerpania cię, zwłaszcza pod koniec cyklu, gdy pierwsza seria staje się jawnie brutalna.

Z sesji na sesję dodawaj po 2–3 kilogramy do pierwszej serii i odpowiednio dopasowuj drugą.

Zanim się obejrzysz, zrobi się naprawdę ciężko. **Nie rób powtórzenia, jeśli nie jesteś w stu procentach pewien, że wykonasz je poprawnie pod względem technicznym!** Po prostu odejmij sobie wtedy z serii jedno czy więcej powtórzeń, których nie zrobiłeś, i kontynuuj cykl, aż dojdziesz do serii tylko z dwoma lub trzema powtórzeniami. Inną możliwością jest w ogóle niedochodzenie do szczytu, tylko zakończenie cyklu po osiągnięciu jakiegoś małego przyrostu, powiedzmy 2–3 kg, w stosunku do rezultatu z końca poprzedniego cyklu.

Cykle miewają różną długość, ale generalnie nie powinny składać się mniej niż z ośmiu sesji. Zawodnik turniejowy musi zaplanować swój cykl z wyprzedzeniem, tak by być w szczytowej formie na miting. Ty nie musisz zawracać sobie tym głowy, warto jednak, byś zaobserwował, jak służą ci cykle różnej długości, i popróbował je stosownie do tego planować.

Oto hipotetyczny cykl liniowy:

▼
Cykle miewają różną długość, ale generalnie nie powinny składać się mniej niż z ośmiu sesji.
▲

Sesja	Ciężar w 1. serii	Liczba powtórzeń	Ciężar w 2. serii	Liczba powtórzeń
1	50 kg	x 5	45	x 5
2	53 kg	x 5	48	x 5
3	55 kg	x 5	50	x 5
4	58 kg	x 5	52	x 5
5	60 kg	x 5	55	x 5
6	63 kg	x 5	58	x 5
7	65 kg	x 5	58	x 5
8	68 kg	x 5	60	x 5
9	70 kg	x 4	63	x 5
10	73 kg	x 2	65	x 5

Prawdopodobnie mógłbyś wycisnąć 75 kg x 2 na następnej sesji, ale decydujesz się postępować zachowawczo i zaoszczędzić to do kolejnego cyklu. Zrób sobie kilka dni wolnego i rozpocznij nowy cykl od nieco większego obciążenia niż pierwszy. Może on wyglądać następująco:

Sesja	Ciężar w 1. serii	Liczba powtórzeń	Ciężar w 2. serii	Liczba powtórzeń
1	55 kg	x 5	50	x 5
2	58 kg	x 5	52	x 5
3	60 kg	x 5	55	x 5
4	63 kg	x 5	58	x 5
5	65 kg	x 5	58	x 5
6	68 kg	x 5	60	x 5
	(68 kg x 5 to była twoja granica w poprzednim cyklu)			
7	70 kg	x 5	63	x 5
8	73 kg	x 5	65	x 5
	(73 kg x 5RM = twoja nowa rekordowa seria większa o 5 kg!)			
9	75 kg	x 3	68	x 5

Koniec cyklu. Jak widzisz, zaczyna się on od całkiem łatwych sesji i nabiera rozpędu, intensyfikując się aż do kulminacji w nowym rekordzie osobistym. W ciągu ośmiu sesji (co może oznaczać czas od dwóch aż

do dziewięciu tygodni) dodałeś 5 kg do swojej najlepiej serii z pięcioma powtórzeniami. To ogromny postęp! Niewątpliwie uwidoczni się w tonusie twoich mięśni.

Wiedz, że wyniki będą różnić się zależnie od osób, a także z cyklu na cykl. O ile zaawansowany zawodnik jest zadowolony z uzyskania w dwunastu tygodniach dodatkowych 3 kg w wyciskaniu na ławce, o tyle początkujący może podnieść w tym czasie swój wynik o 20 kg w martwym ciągu. Martwy ciąg zawsze przyrasta szybciej niż wyciskanie, ponieważ wydajność neurologiczna (zdolność rekrutowania jak najwięcej mięśnia) w górnej części ciała jest większa niż w dolnej, toteż jest tam mniejszy margines do poprawy. Znaczenie ma też matematyka. Dodanie 5 kg do 100-kilogramowego martwego ciągu to wzrost zaledwie o 5%, podczas gdy aż o 20% w stosunku do 25-kilogramowego wyciskania.

Jedną z konsekwencji jest to, że cykl martwego ciągu może trwać dłużej niż cykl wyciskania. Nie ma problemu; traktuj je jako niezależne. Tylko zawodnicy turniejowi muszą biedzić się ze zgraniem ich końca w czasie.

Zdarzają się też sytuacje, kiedy choroba lub podróż trzymają cię z dala od siłowni dłużej, niż byś sobie życzył. Jeśli opuściłeś więcej niż tydzień treningów lub masz po prostu naprawdę zły dzień, cofnij się o kilka sesji i wznów cykl z tego miejsca. Jeśli w powyższym przykładzie miałbyś dwutygodniową przerwę po sesji nr 6, tabela poniżej pokazuje, co miałbyś zrobić:

Sesja	Ciężar w 1. serii	Liczba powtórzeń	Ciężar w 2. serii	Liczba powtórzeń
6	68 kg	x 5	60	x 5
	dwutygodniowe wakacje w Rosji (odważny jesteś!)			
7	63 kg	x 5	58	x 5
8	65 kg	x 5	58	x 5
9	68 kg	x 5	60	x 5
10	70 kg	x 5	63	x 5
11	73 kg	x 5	65	x 5
12	75 kg	x 5	68	x 5
	twoja nowa rekordowa seria większa o 8 kg!			
13	78 kg	x 2	70	x 5

▼
Jeśli opuściłeś więcej niż tydzień treningów lub masz po prostu naprawdę zły dzień, cofnij się o kilka sesji i wznów cykl z tego miejsca.
▲

Tak, czasem zdobywa się wyższy szczyt, jeśli zrobi się krok do tyłu pośrodku cyklu! Radzieckie badania wykazały, że taki cykl falowy – w odróżnieniu od podstawowego liniowego – jest wysoce efektywny. Nie wahaj się eksperymentować z takimi „cyklami w cyklach", nawet jeśli nie robisz sobie przerw w treningu. Możesz cofnąć się od czasu do czasu, gdy wypada dzień wolny:

Elastyczny cykl falowy

Dzień tygodnia	Ciężar w 1. serii	Liczba powtórzeń	Ciężar w 2. serii	Liczba powtórzeń
Pn	90 kg	x 5	80	x 5
Wt	93 kg	x 5	85	x 5
Śr	95 kg	x 5	88	x 5
Czw	90 kg	x 5	80	x 5
	Zmęczony po 3 dniach treningu postanawiasz się cofnąć.			
Pt	93 kg	x 5	85	x 5
Sb	wolne			
Ndz	wolne			
Pn	95 kg	x 5	88	x 5
Wt	98 kg	x 5	88	x 5
Śr	95 kg	x 5	88	x 5
	Czujesz się zbyt zmęczony (jest późna godzina).			
Czw	98 kg	x 5	88	x 5
Pt	100 kg	x 5	90	x 5
Sb	wolne			
Ndz	wolne			
Pn	103 kg	x 5	93	x 5
Wt	105 kg	x 3	95	x 5
Śr	98 kg	x 5	88	x 5
	Czujesz, że drugi raz spalisz 105 kg x 5.			
Czw	100 kg	x 5	90	x 5
Pt	103 kg	x 5	93	x 5
Sb	wolne			
Ndz	wolne			
Pn	105 kg	x 5	95	x 5

	Postąpiłeś słusznie, ale 105x5 było bardzo wyczerpujące, więc robisz krok w tył, by zregenerować się przed następnym atakiem.			
Wt	100 kg	x 5	90	x 5
Śr	103 kg	x 5	93	x 5
Czw	105 kg	x 2	95	x 5
	Nie zdołałeś powtórzyć poniedziałkowego wyniku. Zdarza się. Wycyckałeś ten cykl do końca. Czas na odwrót...			

... albo na bardziej uporządkowane podejście, np. cztery kroki do przodu, trzy do tyłu, czyli ustrukturyzowany cykl falowy.

Ustrukturyzowany cykl falowy

Sesja	Ciężar w 1. serii	Liczba powtórzeń	Ciężar w 2. serii	Liczba powtórzeń
1	90 kg	x 5	80	x 5
2	93 kg	x 5	85	x 5
3	95 kg	x 5	88	x 5
4	98 kg	x 5	88	x 5
5	93 kg	x 5	85	x 5
6	95 kg	x 5	88	x 5
7	98 kg	x 5	88	x 5
8	100 kg	x 5	90	x 5
9	95 kg	x 5	88	x 5
10	98 kg	x 5	88	x 5
11	100 kg	x 5	90	x 5
12	103 kg	x 3	93	x 5

Cykl schodkowy

Radzieckie eksperymenty wykazały, że potężnym instrumentem budowy siły są cykle schodkowe. Oto hipotetyczny cykl tego typu dla kogoś, kto robi maksymalnie serie pięciu powtórzeń z 45 kg (45 kg x 5RM):

▼
Wyższe zyski siły, większe bezpieczeństwo, mniej ciężkich sesji... jeśli masz lepsze rozwiązanie niż metoda cykli, zachowaj swoje Inflanty dla siebie!
▲

Sesja	Ciężar w 1. serii	Liczba powtórzeń	Ciężar w 2. serii	Liczba powtórzeń
1	35 kg	x 5	30	x 5
2	35 kg	x 5	30	x 5
3	38 kg	x 5	33	x 5
4	38 kg	x 5	33	x 5
5	40 kg	x 5	35	x 5
6	40 kg	x 5	35	x 5
7	43 kg	x 5	38	x 5
8	43 kg	x 5	38	x 5
9	45 kg	x 5	40	x 5
10	45 kg	x 5	40	x 5
11	45 kg	x 5	40	x 5
12	48 kg	x 5	43	x 5
13	48 kg	x 5	43	x 5
14	50 kg	x 4	45	x 5
15	50 kg	x 5	45	x 5
16	53 kg	x 3	48	x 5

Ponieważ efektywny cykl powinien trwać generalnie od ośmiu do szesnastu sesji, 2–3-kilogramowe skoki z sesji na sesję byłyby za duże dla tego zawodnika. Maks przyszedłby zbyt szybko, nie pozwalając na to, by ćwiczący – jak to dobrze ktoś ujął – „nabrał rozpędu". Niektórzy uciekają się do stosowania malutkich, półkilogramowych talerzy, by rozwiązać ten problem. Nie baw się w to. Po prostu pozostawaj z tym samym obciążeniem przez dwie, czy nawet trzy sesje (jak w powyższym przykładzie), a potem dodaj 2–3 kg.

Jeśli chcesz, na początku nowego cyklu możesz przerzucać się z jednego podstawowego wariantu ćwiczenia na inny, np. z konwencjonalnych martwych ciągów na robione w szerokim rozstawie nóg („sumo"). Możesz też wymieniać typy cykli, np. linearny zastąpić falowym. Ale innych zmian nie polecam. Trzeba by przestrzegać zbyt wielu dodatkowych zasad, aby dobrze odbywać takie treningi.

Wyższe zyski siły, większe bezpieczeństwo, mniej ciężkich sesji... jeśli masz lepsze rozwiązanie niż metoda cykli, zachowaj swoje Inflanty dla siebie!

HIPERIRRADIACJA –
JAK ZWIĘKSZYĆ SIŁĘ I BEZPIECZEŃSTWO

Natura załadowała całkiem sporo użytecznego softu do naszego systemu nerwowego, po to żebyśmy mogli wydajnie funkcjonować. Jeden z takich programów nerwowych, czyli łuków odruchowych, sprawia, że ciało podąża za głową. Dlatego jest znacznie łatwiej – i bezpieczniej – robić martwy ciąg z głową uniesioną w górę, gdyż mięśnie prostujące głowę rozkazują spinać się mięśniom na plecach.

Niektóre z tych pożytecznych programów nerwowych uruchamia się łatwo, natomiast dostanie się do innych wymaga trochę hackerskich umiejętności. W kilku następnych rozdziałach napiszę o tym, jak stosuje się różny mięśniowy software w celu maksymalizacji efektywności i bezpieczeństwa treningu siłowego. Mamy już XXI wiek, pora nauczyć się używać komputera do czegoś więcej niż wbijanie gwoździ!

Zacznijmy od irradiacji. Możesz wydoić to zjawisko z całej jego zdolności do amplifikacji siły przez celowe wciągnięcie do działania jeszcze więcej mięśni. We wszystkich ćwiczeniach na górną partię ciała mocno ściskaj gryf i podczas podnoszenia spinaj mięśnie brzucha oraz pośladków. Witaj w świecie hiperirradiacji, techniki wysokonatężeniowej, która zapewnia natychmiastowe doładowanie siłowe. Trójboiści, których uczę tego ruchu, zwykle informują o zwiększeniu wyciskania na ławce o 10 funtów (4,5 kg) za pierwszy razem, gdy go próbują.

Oprócz wielkich efektów siłowych tej techniki „anty-izolacyjnej" niebagatelnie zwiększa ona też bezpieczeństwo treningu przez ustabilizowanie ciała zawodnika oraz zapobieganie bujaniu się i odbijaniu. Proponuję, abyś od razu wypróbował te zalety hiperirradiacji na przykładzie ugięć przedramion z gryfem lub hantlą.

Najpierw wykonaj kilka powtórzeń w formie, którą powszechnie uznaje się za poprawną, czyli z pionowo ustawionym tułowiem i bez

oszukiwania plecami. Kiedy zaś zacznie się robić ciężko, zrób jednocześnie następujące manewry:

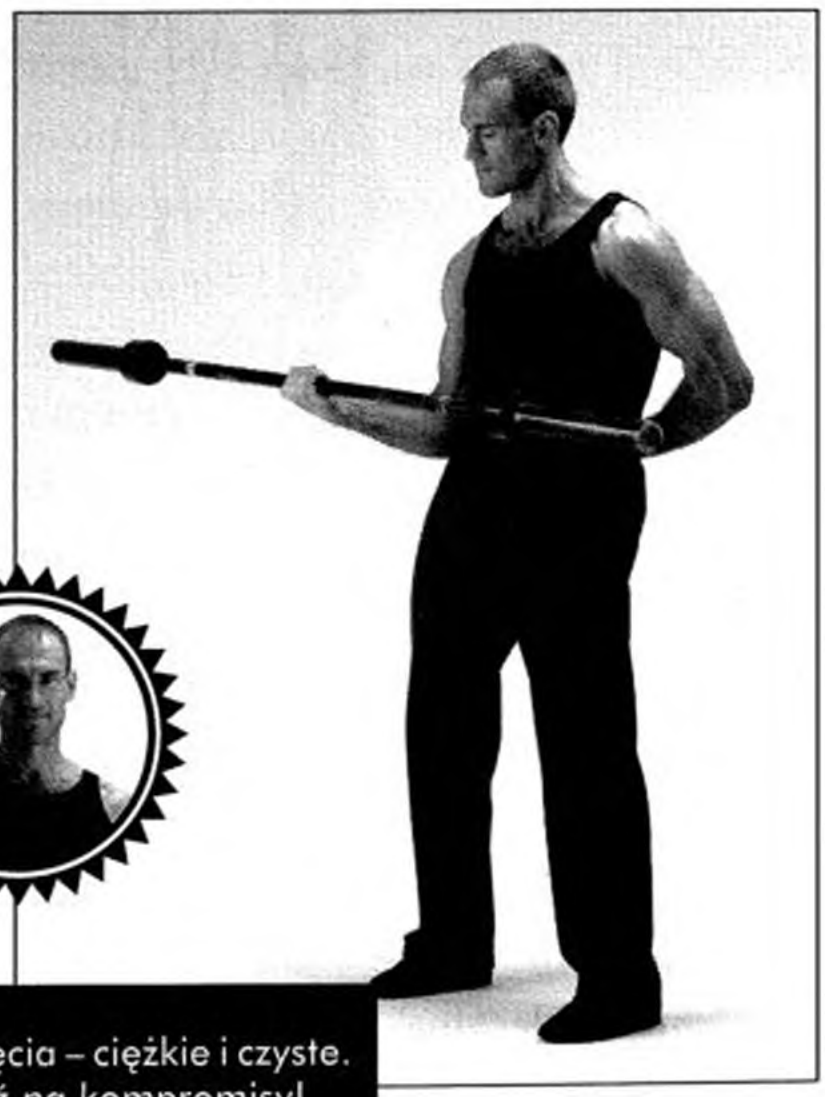
- ściśnij gryf, jakbyś chciał zgnieść go na miazgę;
- zaciśnij mięśnie pośladków, jakbyś trzymał między nimi monetę;
- napnij mięśnie proste brzucha, jakbyś szykował się do odebrania ciosu.

Łatwiej będzie ci zintegrować działanie mięśni pośladków i brzucha, jeśli zastosujesz się do porady nieżyjącego już wielkiego mistrza karate Masatoshi Nakayamy: „W celu uzyskania siły i stabilności trzeba mieć poczucie, że linia łącząca pępek z odbytem jest możliwie jak najkrótsza".

Gdy wykonasz te trzy tajemne ruchy, gryf (hantla) natychmiast zyska bajeczną lekkość. Będziesz w stanie wydusić kilka dodatkowych powtórzeń – i to idealnych pod względem technicznym – a całe ciało znieruchomieje w kamiennej pozycji maksymalnego bezpieczeństwa. Gdy zrobi się ciężej, wahadło przyhamuje, ale będzie się ruszać powoli dalej bez żadnego wspomagania tułowiem, ponieważ tułów będzie jeszcze bardziej spięty. Oto bezpieczeństwo!

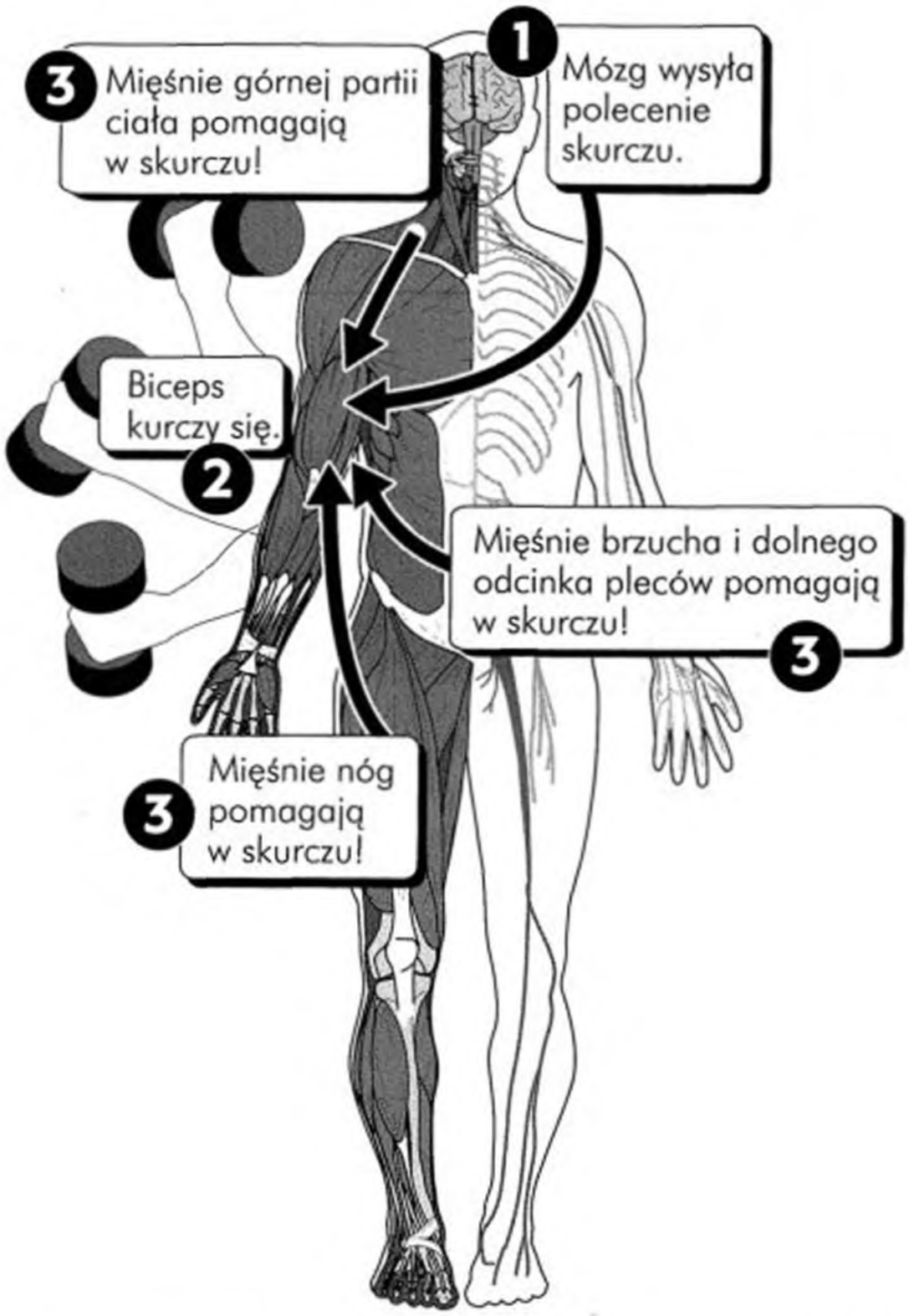
1. Ugięcia oszukane – tylko dla osób z dobrą polisą zdrowotną.

2. Ugięcia standardowe – dość bezpieczne, ale słabe.



3. Hiperugięcia – ciężkie i czyste. Nie chodź na kompromisy!

Hiperirradiacja



Nie da się wystrzelić pocisku armatniego z kajaka. Podobnie nie można bezpiecznie podnieść przyzwoitego ciężaru, jeśli całe ciało nie jest spięte i mocno osadzone w podłożu. Bardzo wiele urazów treningowych bierze się z tego, że człowiek zaczyna się wykrzywiać pod ciężarem, gdy ten robi się zbyt wielki. Za takie kontuzje w dużym stopniu odpowiedzialne są bezmózgowe porady „izolowania" pojedynczych mięśni z eliminacją wszystkich pozostałych. Opanuj powyższą technikę „anty-izolacyjną" i zepnij całe ciało w napięciu od stóp do głowy, a twoje szanse na uraz polecą w dół szybciej niż indeks giełdowy w dniu krachu.

Mistrzowie sztuk walki rozumieją to, że napięcie poprawia stabilność wojownika. To jeden z powodów, z których ćwiczy się takie układy formalne jak *sanchin*, wymagające maksymalnego napięcia całego ciała. „Pan Uechi wykonywał te wyczyny nie po to, by popisać się swoją siłą, ale by pokazać uczniom, że ciało człowieka nie ma tak wielu ograniczeń, jak sądzi większość ludzi – czytam w mojej pożółkłej *The Way of Karate* (Droga karate) George'a Mattsona. – Chciał zaakcentować znaczenie wykonywania *sanchin*, pokazując wyczyny, do opanowania których nie potrzeba było żadnej innej metody oprócz *sanchin*. Pierwszym z nich był sprawdzian stabilności. Poprosił, by dwu najroślejszych i najsilniejszych z jego uczniów zdjęło bambusowy drąg, wiszący nad drzwiami sali, i oparło jeden koniec na jego brzuchu. Ustawił się potem w pozycji *sanchin* i kazał obu uczniom pchać go z całej siły. Wysilali się przez minutę czy dwie, ale nie zdołali posunąć pana Uechi nawet o cal."

▼
Dawni sztangiści olimpijscy dobrze chwytali tę prawdę, toteż przed wyciskaniem sztangi nad głowę mocno zapierali się nogami o ziemię.
▲

Dawni sztangiści olimpijscy, lepiej wyuczeni niż dzisiejsi maniacy żelastwa, dobrze chwytali tę prawdę, toteż przed wyciskaniem sztangi nad głowę mocno zapierali się nogami o ziemię. „To pełne napięcie ud i pośladków ma istotne znaczenie, gdyż zapewnia solidny fundament dla wyciskania" – pisał tłustym drukiem Anglik George Kirkley na początku lat sześćdziesiątych. Zwiotczałe mięśnie posturalne amortyzują „odrzut" mięśni bezpośrednio odpowiedzialnych za zadanie, pozwalając na rozproszenie tej siły w ciele zamiast na jej udział w podnoszeniu ciężaru. W miarę upływu czasu faceci, a potem i kobiety popadły w zwyczaj ćwiczenia na leżąco (aż dziw, że nie znalazłem wyciskania na ławce w książce zatytułowanej *Exercising in Bed* [Gimnastyka w łóżku]). Pradawna tajemnica mocy i stabilności została utracona.

„Utrzymuj napięcie każdej części ciała przez czas całego ćwiczenia." – Ernie Frantz, mistrz świata w trójboju, instynktownie rozumiał zjawisko irradiacji napięcia, gdy podyktował to piąte przykazanie powerliftingu. „Dopóki twoje ciało pozostaje napięte i sztywne, ryzyko urazu jest małe – mówi Żelazny Ernie. – Wyobraź sobie coś takiego: wchodzisz w przysiad, masz napięte nogi, ale ramiona tylko lekko ściskają gryf. W rezultacie ciężar będzie wydawał się duży i prawdopodobnie będzie się chybotał na tobie. Gdybyś natomiast trzymał go mocno, ma-

jąc każdy mięsień nastawiony na działanie, wykonałbyś pewnie ćwiczenie z łatwością."

Oto podsumowanie zalet hiperirradiacji, czyli celowanego napinania mięśni innych niż bezpośrednio odpowiedzialnych za wykonanie zadania:

1. Zwiększenie siły przez dodatkową stymulację nerwową mięśni docelowych impulsami pochodzącymi z uruchomienia mięśni „dodatkowych".
2. Zwiększenie siły przez zapewnienie stabilnego i wydajnie ustawionego fundamentu ruchu („Dajcie mi punkt oparcia, a poruszę Ziemię!" – przechwalał się starożytny grecki uczony Pitagoras).
3. Podniesienie bezpieczeństwa treningu przez radykalne zwiększenie stabilności ciała.

TWARDE MIĘŚNIE BRZUCHA + SILNE DŁONIE = MOCNE CIAŁO

„Otoczenie" pracującego mięśnia komendami z centrum (mięśnie brzucha i pośladków) oraz obwodu (mięśnie dłoni i przedramion) nie daje mu innej możliwości niż rosnąć w siłę! Kiedy dr Ken Leistner z Long Island dotarł do określonego tonażu w martwym ciągu, dalsze postępy zaczęła ograniczać mu siła chwytu, dlatego kusiło go, by skorzystać z opasek, które odciążają dłonie przez podpięcie gryfu do nadgarstków. Jednak się nie poddał. „Kiedy podjąłem decyzję, by zrezygnować z użycia opasek, tylko trenować dalej, aż będę w stanie poradzić sobie z większym obciążeniem bez nich, pobiłem swoje poprzednie rekordy. Prawdę mówiąc, całe ćwiczenie stało się dużo intensywniejsze, a przyrosty siły i wielkości mięśni przeszły moje oczekiwania. Być może miałem lepszą koncentracje przez to, że skupiałem się na utrzymaniu gryfu.

Jak wiedzą specjaliści neuroanatomii, obszar mózgu, który sprawuje kontrolę nad mięśniami dłoni, ma dużo większą reprezentację w stosunku do rzeczywistej wielkości mięśni niż [obszary mózgu kontrolujące] inne grupy mięśni. Choć to wyłącznie mój domysł, być może intensywna praca przedramion i dłoni podnosi stymulację nerwową wszystkich mięśni aktywnych w danym ruchu. Moje doświadczenie pokazało, że cierpliwe poświęcenie czasu i energii na bezpośrednią stymulację muskulatury przedramion prowadzi do lepszego panowania nad dużymi ciężarami w wielu ćwiczeniach."

Nawet jeśli nie zawracasz sobie głowy uciskaniem piłeczki tenisowej czy wykonywaniem innych specjalistycznych ćwiczeń na siłę chwytu, wzmocnienie dłoni przez martwy ciąg wraz z koncentracją na wyciskaniu ostatnich soków z gryfu, za każdym razem gdy podnosisz

▼
Jeśli przestraszysz się, napnij brzuch i szarżuj.
zalecenie samurajów
▲

ciężar, odwdzięczy ci się dodatkową siłą we wszystkich ćwiczeniach. Ponadto będziesz miał zabezpieczone nadgarstki podczas wyciskania. W każdej siłowni widać, jak ludzie wyciskają ciężary, mając przeprostowane (zapadnięte do tyłu) nadgarstki. Manewr taki nie tylko okrada ich z siły, ale także uszkadza więzadła oraz ustawia ich w kolejce po bolesny zespół cieśni nadgarstka.

A co w sprawie mięśni brzucha? W niedawno przeprowadzanej ankiecie podobnie duża liczba mężczyzn i kobiet stwierdziła, że jest to część ciała, na której rozwoju najbardziej im zależy. Często zdarza się, że preferencje natury kosmetycznej są w istocie nieświadomie dokonywanymi wyborami natury ewolucyjnej. Duże, szeroko rozstawione oczy są nie tylko atrakcyjne, ale zapewniają też dobre, stereoskopowe widzenie, które może być ważnym czynnikiem przetrwania. Wyniszczone heroiną modelki podbiły wyobraźnię mediów, jednak mężczyźni nadal wolą kobiety, które nie przypominają wyglądem dorastających młodzieńców. Choć przekazanie kodu genetycznego może być ostatnim z priorytetów w głowie przeciętnego faceta, pociąga go dziewczyna, która nadaje się na matkę, czyli ma wszystkie pożądane krągłości.

Obsesję na punkcie mięśni brzucha wyjaśnia być może mało znany fakt, iż człowiek z silnymi mięśniami środkowej sekcji ciała jest generalnie całkiem silny. Wasilij Aleksiejew, rosyjski bóg sztangi, którego „Sposts Illustrated" obwołał kilkadziesiąt lat temu najsilniejszym człowiekiem na świecie, bardzo przykładał się do trenowania mięśni talii, uważając je za słabe ogniwo, które decyduje o sprawności każdego człowieka. Reporterowi „Los Angeles Times" powiedział: „[sztangista potrzebuje] tak silnych mięśni brzucha, żeby mogły zatrzymać wystrzeloną kulę, ale nie drukuj tego. Ktoś mógłby jeszcze spróbować".

Miał rację. Niewiele po zakończeniu wielkiej wojny ojczyźnianej, jak zwie się w Rosji II wojnę światową, radzieccy naukowcy stwierdzili, że o ile większość pracy wynikającej z ćwiczeń o niskiej intensywności jest wykonywana przez kończyny, o tyle gdy obciążenie jest znaczne, pokaźną część pracy przejmują mięśnie rdzenia. „Kluczem do podnoszenia dużych ciężarów jest siła dolnego odcinka pleców oraz brzucha" – zgadza się Jurij Spinow, pochodzący z Ukrainy dwukrotny mistrz świata w trójboju.

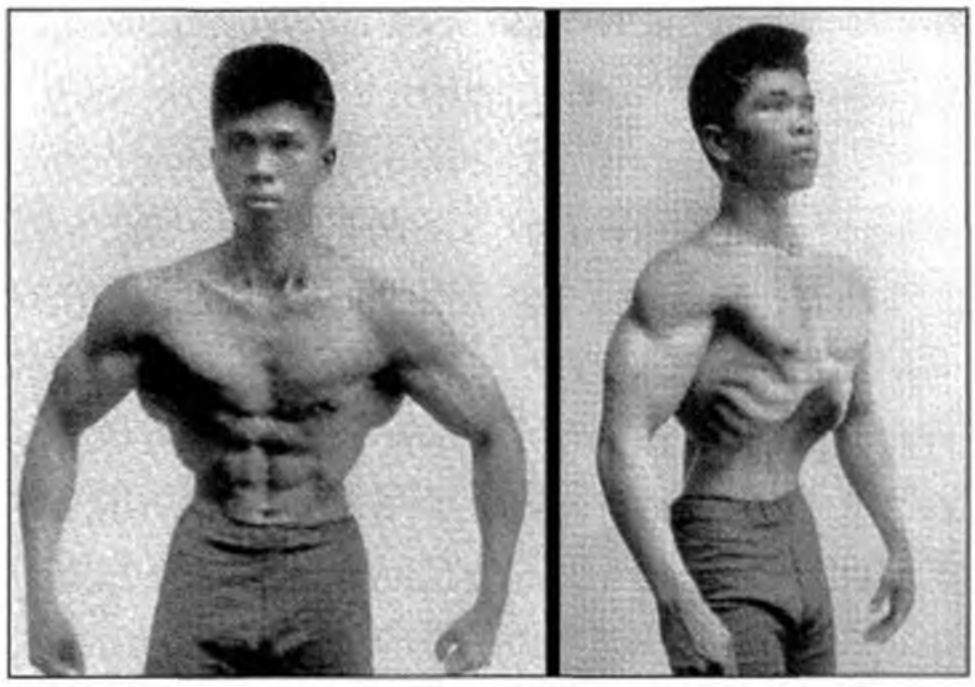
Na wypadek zaś, gdyby rola mięśni brzucha w maksymalnych przysiadach i martwych ciągach nie przekonywała cię wystarczająco, mięśnie brzucha wzmagają też siłę innych kluczowych muskułów. Ich intensywne spięcie uruchamia wysyłanie impulsów nerwowych do innych mięśni, co rozpoczyna reakcję łańcuchową. Zawodnicy sztuk walki wiedzą, że napięcie mięśni brzucha dodaje pary dowolnemu ciosowi czy kopnięciu. Komendy neuronalne – czy też *chi*, jeśli preferujesz tradycyjną terminologię chińską – przesyłane przez napięte mięśnie brzucha docierają do ud, tricepsów itd., pomnażając ich siłę.

▼

Kluczem do podnoszenia dużych ciężarów jest siła dolnego odcinka pleców oraz brzucha.

Jurij Spinow, dwukrotny mistrz świata w trójboju

▲



Simon Javierto demonstruje fazy izolacji mięśni brzucha. Taką kontrolę nad nimi uzyskuje się przez kompletne wytchnięcie całego powietrza z płuc i wciągnięcie ściany brzucha w celu wypełnienia pustki (zdjęcie drugie), a następnie pochylenie się w przód i napięcie mięśni prostych brzucha (zdjęcie pierwsze).
(Fotografie od Earle'a Liedermana)

POWER. TO THE PEOPLE!

ODDECH SIŁOWY
KARATECKI SEKRET SUPERSIŁY

Ostrzeżenie!
Lekarze amerykańscy generalnie nie pozwalają na wstrzymywanie oddechu w trakcie wykonywania wysiłku. Podniesione ciśnienie wewnątrzbrzuszne może stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia! Omów sprawę odpowiedniego dla ciebie wzorca oddechu podczas ćwiczeń ze swoim lekarzem.

Maksymalne napięcie mięśni prostych i skośnych brzucha podnosi również ciśnienie wewnątrzbrzuszne i wewnątrzpiersiowe, co wzmacnia wszelki wysiłek. Występuje dodatnia zależność między ciśnieniem wewnętrznym a mocą, tzw. odruch pneumo-mięśniowy. W pewien sposób ciśnienie to wzmaga pobudliwość mięśni, czyli, mówiąc zwyczajnym językiem, zwiększa siłę.

Wielcy karatecy rozumieli to już bardzo dawno temu i uczyli się synchronizować ciosy z donośnym okrzykiem „Ki-ai!" Gwałtowny wyrzut powietrza spowodowany potężnym skurczem mięśni oddechowych i prostych brzucha wywołuje szczytowe ciśnienie wewnętrzne w chwili natarcia. Manewr ten na ułamek sekundy radykalnie zwiększa napięcie mięśniowe (siłę). To daje ci wskazówkę do zrozumienia, dlaczego bokserzy wagi ciężkiej wciąż nie pobili rekordu siły uderzenia, zmierzonego na dynamometrze, a ustanowionego przez 60-kilogramowego japońskiego mistrza karate.

Dla nas problem tkwi w tym, że wyciskanie na ławce trwa dalece dłużej niż cios zadawany przez karatekę. Po wydechu ciśnienie spada do zera, a wraz z nim twoja siła. Zostało mi to przypomniane niedawno podczas pojedynku w siłowaniu się na ręce z pewnym gościem w stylu Harley Davidson. „Lepiej, żebym nie słyszał, jak oddychasz" – ostrzegł mnie długowłosy motocyklista, mający przedramiona jak z reklamy szpinaku. By przypieczętować swój pogląd, przygwoździł moją rękę błyskiem napierających niebieskich tatuaży... gdy właśnie skończyłem wydech.

O ile więc doskonale nie zsynchronizujesz swojego wydechu z wysiłkiem, polegniesz tak samo jak ja na blacie arm-wrestlingu. Co ma zrobić chłopaczyna, która pragnie doładować swą siłę przez wewnętrzne ciśnienie? – Wstrzymać oddech!

To zresztą najbardziej naturalna rzecz, jaką robi się podczas wysiłku. Ale czy cię nie zabije, jak przestrzega instruktor fitnessu w twoim klubie, łebski facet po dwunastu klasach państwowej szkoły? Oto co mają do powiedzenia na ten temat prof. Verkhoshansky i dr Siff: „Wiele autorytetów medycznych i innych stwierdza, że podczas treningu z ciężarami absolutnie nie wolno wstrzymywać oddechu. Ta życzliwa, lecz wynikająca z niewiedzy porada może doprowadzić do poważnych urazów (...). Manewr wstrzymania oddechu (manewr Valsalvy) podnosi ciśnienie wewnątrzbrzuszne i usztywnia dolny odcinek kręgosłupa. Bez wstrzymania oddechu znacznie większe ciśnienie wywierane jest na wrażliwe struktury kręgosłupa lędźwiowego, zwłaszcza na krążki międzykręgowe i więzadła. [Z drugiej strony] przedłużone wstrzymanie oddechu (ponad kilka sekund) powoduje drastyczny wzrost ciśnienia tętniczego, po czym następuje jego gwałtowny spadek po wydechu, więc zdecydowanie nie jest to godne polecenia każdemu, w szczególności nie osobom starszym czy obciążonym chorobą sercowo-naczyniową."

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, zanim zdecydujesz, w jaki sposób oddychać podczas treningu. Nie mam zamiaru spotykać się z adwokatem twojej rodziny, gdyby wypróbowanie tego pomysłu przyszło ci do głowy ni stąd, ni zowąd w środku sesji. Jeśli lekarz odrzuci wstrzymywanie oddechu, przedstaw mu takie wyjście: „(...) pociągnij ciężar w górę i jednocześnie wyduś z siebie trochę powietrza (...) Wyobrażając sobie, że twoje usta to końcówka węża ogrodowego (...) zacznij wydychać wąski strumień powietrza pod dużym ciśnieniem. Gdy przejdziesz najtrudniejszy dla siebie punkt na torze ruchu, otwórz usta szeroko i opróżnij płuca najszybciej jak możesz". To jest porada Randalla Strossena, legitymującego się doktoratem ze Stanfordu, człowieka z wielką wiedzą o treningu siłowym w wersji współczesnej i retro. Pamiętaj tylko, by zachować sobie trochę powietrza w celu ustabilizowania kręgosłupa w końcówce ćwiczenia, zwłaszcza na finiszu martwego ciągu.

Skoro zaś mowa o stabilizacji kręgosłupa, czas wspomnieć o pasach kulturystycznych. Pas taki utrzymuje wysokie ciśnienie wewnątrz tułowia, co dodaje ci siły na zasadzie odruchu pneumo-mięśniowego oraz zabezpiecza kręgosłup. Wyobraź sobie, że zakładasz na kręgosłup oponę, a potem ją napompowujesz. Ciśnienie skompresowane w ciele przez pas wywiera taki sam skutek.

Nie oznacza to jednak, że powinieneś kiedykolwiek zakładać pas. W *Powrocie do przyszłości* część III szpakowaty wojownik złamał sobie kostki dłoni na brzuchu Michaela J. Foxa, sprytnie zabezpieczonym przez ochraniacz z litego metalu. Dzisiejsi maniacy siłowni korzystają z tej sztuczki Marty'ego i zakładają na miękkie podbrzusze szerokie zbrojone pasy. To poważny błąd. Utrzymywanie ciśnienia wewnątrzbrzusznego należy do naturalnych zadań mięśni sekcji środkowej ciała. Konsekwentne stosowanie pasa, zwłaszcza jeśli nie towarzyszy mu prawidłowy trening mięśni prostych brzucha, stwarza słabe ogniwo na tym odcinku. Mój znajomy trójboista, który zdecydował się wziąć udział w „gołym" mitingu, na którym nie dopuszczano pasów, ze zdziwieniem odkrył, że mięśnie brzucha odmówiły mu posłuszeństwa wcześniej niż nogi! Powiedz „nie" sztucznym udogodnieniom i wyrób sobie „pas wirtualny" z twardych jak głaz mięśni brzucha – tak jak Jurij Spinow, człowiek dźwig z Ukrainy, który nie kłopocze się żadnymi pasami, nawet gdy robi przysiad z obciążeniem 914 funtów (415 kg).

▼
Powiedz „nie" sztucznym udogodnieniom i wyrób sobie „pas wirtualny" z twardych jak głaz mięśni brzucha.
▲

Oto ćwiczenie na brzuch, rekomendowane przez prof. Vladimira Zatsiorsky'ego, czołowy rosyjski autorytet w dziedzinie siły, który zdradził Ciemną Stronę Mocy i wyemigrował z ZSRR do USA. Cytuje on podwójnie ślepe badanie, które ukazało, że ćwiczenie to góruje nad każdym innym.

Po normalnym wdechu (wcześniejsze radzieckie badania Worobiewa zalecają 75 proc. maksymalnego napełnienia płuc) napnij mięśnie brzucha, mając jednocześnie zamkniętą głośnię i ściśnięty zwieracz odbytu. Silnie wydychaj powietrze przez 3–5 sekund. Zaciśnij dłonie w pięści, jeśli ci to pomaga (kolejny przykład wzajemnej zależności różnych części ciała i tego, jak korzystać z niej dla swego pożytku). Skuteczność ćwiczenia można jeszcze podnieść po karatecku, dodając stęknięcie po tym, jak rzekomo wytchniesz już całe powietrze.

Profesor proponuje wykorzystanie po jednej serii 10–15 takich powtórzeń 3–4 razy dziennie o różnych porach. Ale znasz mnie. Podwoiłbym liczbę serii, a podzielił przez dwa liczbę powtórzeń.

Zdaniem Zatsiorsky'ego silne mięśnie proste brzucha stanowią również najlepszą polisę od przepuklin. Jak kadłub łodzi podwodnej mięśnie te powinny zapobiegać rozchodzeniu się flaków poza przypisane im miejsce. Profesor twierdzi, że największym ryzykiem przepuklin są obarczeni towarzysze mający silne plecy, a słaby brzuch. Dlatego może to być naprawdę dobry pomysł poćwiczyć trochę ten dryl przed braniem się do poważnych martwych ciągów.

Ćwiczenie Zatsiorsky'ego, rodem jak od walczących mnichów z Shaolin, wzmocni ci nie tylko mięśnie proste brzucha, ale także przeponę i inne mięśnie, które wytwarzają ciśnienie wewnątrzbrzuszne. Nauczy cię utrzymywania skomasowanego napięcia w ciele i niedopuszczenia do tego, by wylały się flaki, gdy podnosisz ciężar. Umiejętność ta przydaje się w celu minimalizacji ryzyka kontuzji pleców i różnych przepuklin.

Naturalnie, dzięki odruchowi pneumo-mięśniowemu wzrasta też twoja całościowa siła. Mas Oyama, japoński karateka, słynący ze stawania bez broni do walki z bykami i wyrywania im rogów gołymi rękoma, regularnie wykonywał ćwiczenia tego typu, by zbudować swoją krzepę. Jeśli faktycznie zależy ci na mięśniach brzucha, w mojej książce *Beyond Crunches* znajdziesz wiele unikalnych ćwiczeń na sekcję środkową ciała, pochodzących z karate kontaktowego, od dawnych siłaczy oraz ze wschodnioeuropejskich laboratoriów kartoteki X.

Zaciskanie zwieracza odbytu, zalecane przez Zatsiorsky'ego jako element jego ćwiczenia na mięśnie brzucha, nie tylko zwiększa ciśnienie wewnętrzne i podnosi siłę, ale zabezpiecza też przed hemoroidami. Co ciekawe, chińscy mistrzowie chi kung od wieków podciągali odbyt w ramach swych ezoterycznych praktyk.

Podsumowując, oto osiem nawyków efektywnego oddechu podczas podnoszenia ciężarów:

1. Zwróć się do swojego lekarza o pozwolenie na stosowanie moich zaleceń.
2. Przed obciążeniem mięśni zrób wdech na 75–100 proc. pojemności płuc.
3. Podczas opuszczania i podnoszenia ciężaru wstrzymuj oddech (miej zamkniętą głośnię). Wydech rób dopiero pod sam koniec ruchu lub zaraz po nim.
4. W ćwiczeniach, które pozwalają na bezpieczne zrobienie pauzy i odprężenie się w połowie ruchu na dole (np. w brzuszkach czy uginaniu ramion), możesz zrobić wydech, a potem znów nabrać powietrze przed odwróceniem kierunku ruchu.
5. Nie wydychaj powietrza do samego końca, gdyż traci się wtedy sztywność i stabilność ciała.
6. Wolno brać kilka oddechów między powtórzeniami, ale uważaj, by się nie hiperwentylować.
7. Miej sekcję środkową ciała twardą jak kamień i nie dopuszczaj do wypinania brzucha.
8. Zawsze stosuj blokadę analną (ściskaj zwieracz odbytu).

▼
Jak ktoś mądrze powiedział, strach przed robieniem różnych rzeczy nie uchroni cię przed śmiercią, a tylko przed życiem.
▲

Ostatnie słowo w kwestii oddechu podczas treningu z ciężarami: nie mogę zagwarantować, że nie zrobisz sobie krzywdy czy nawet że się nie zabijesz bez względu na to, czy będziesz się stosować do moich zaleceń, czy nie. Pamiętaj jednak, że ludzie, którzy nigdy nie dźwigali niczego, co można by zakwalifikować jako ciężkie, dostają czasem przepukliny po napadzie kaszlu albo umierają na udar po wysileniu się w toalecie. Jak ktoś mądrze powiedział, strach przed robieniem różnych rzeczy nie uchroni cię przed śmiercią, a tylko przed życiem.

POWOLI, ALE RÓWNOMIERNIE

Kulturyści mówią, że należy się koncentrować na ćwiczeniu mięśnia, a nie na podnoszeniu ciężaru. Ale to nie musi być sprawa albo-albo. Unikalną cechą programu z tej książki jest to, iż jego techniki maksymalizują zarówno efekt treningowy, jak i bezpieczeństwo oraz jakość wykonania ćwiczeń.

„Ogólnie mówiąc, kontuzje nie powstają z powodu stosowania zbyt dużych ciężarów (...) tylko z powodu niewłaściwych zachowań ludzi czy to z małym, czy z dużym ciężarem" – tłumaczy Ken Hutchins, który prowadzi kampanię na rzecz skrajnie wolnego tempa wykonywania ćwiczeń siłowych.

„Podejdź do swojego samochodu i unieś go (...). Zacznij równomiernie przykładać siłę, stopniowo zwiększając ją do maksimum w czasie około 10 sekund przy ciągłej wentylacji [faktycznie, wstrzymanie oddechu na 10 sekund to byłby zły pomysł – P.T.], utrzymuj to maksimum przez kilka dalszych sekund, a potem powoli zmniejsz siłę i się odpręż.

Czy bolały cię plecy? Nie (...). Co by było jednak, gdybym kazał ci po prostu unieść samochód bez podania szczegółowych instrukcji i zaleceń, by przykładać i zdejmować siłę powoli? Typową reakcją jest stęknięcie i szarpnięcie ciężaru. I właśnie takie postępowanie – nie ciężar samochodu – jest zwykle przyczyną urazu."

Istnieje wiele powodów, z których należy podnosić i opuszczać ciężary powoli, tzn. 3–5 sekund w drodze w górę i 3–5 sekund w drodze na dół, jak w programie *Siła dla ludu*. Po pierwsze, w miarę wzrostu tempa spada napięcie mięśniowe. Wziąwszy pod uwagę, że zależy nam właśnie na napięciu, jest to chybiony pomysł. Zauważ, że sportowcy, których mięśnie są najlepiej zarysowane, uprawiają dyscypliny wymagające powolnego wysiłku, takie jak gimnastyka.

Po drugie, w przeciwieństwie do tego, czego się być może spodziewasz, szarpnięcie nie spowoduje, że podniesiesz większy ciężar. Bali-

▼
Dziki pęd nie popłaca.
powiedzenie chińskie
▲

styczne oszukaństwa działają tylko z malutkimi ciężarami dla Kena czy Barbie, które można podrzucić pojedynczym wybuchem energii. Nie zrobi się tego z poważnym obciążeniem. Przyjrzyj się, jak trójboista robi martwy ciąg z 600 funtami (272 kg). Zobaczysz, że z początku powoli kumuluje napięcie, a potem wysila się przez kilka sekund, aż w końcu gryf wygina się i opornie odrywa od podłogi niczym startujący prom kosmiczny. Zawodnik mozoli się potem przez całą resztę ruchu, który może potrwać nawet pięć sekund.

Znawcom neurologii znane jest zjawisko doładowania wynikające z tzw. częstości generacji pobudzeń (*firing rate*). Po szarpnięciu gryfu uzyskujesz gwałtowny przypływ mocy, po którym przychodzi całkowite rozluźnienie mięśni. Jeżeli więc nie uda ci się podrzucić sztangi w jednym ruchu do pozycji końcowej, przepadłeś. Gdyby trójboista z ostatniego przykładu spróbował wyszarpać 600 funtów, to nawet gdyby nie zrobił sobie krzywdy, uniósłby sztangę zaledwie o kilka centymetrów nad podłogę, po czym straciłby rozpęd i sztanga poleciałaby na dół. Nie byłby w stanie wygenerować odpowiedniego pędu, by podrzucić ciężar do pozycji górnej, a neurofizjologia nie pozwoliłaby mu zmienić biegów i zacząć mozolnie ciągnąć sztangę przez resztę dystansu.

Badania nad kinetyką wyciskania na ławce pokazały, że drugorzędni zawodnicy wystrzeliwują sztangę z klatki piersiowej i słabną w połowie ćwiczenia. Natomiast prawdziwi spece zaczynają w wolnym tempie i pewnie kończą swój powolny ruch. Tak, bezpieczeństwo i techniczna jakość ruchu to dwie strony tego samego medalu!

Paradoksalnie więc szpaner, który ma nawyk podrywania i szarpania sztangi, przepada z kretesem, gdy staje przed dużym ciężarem. Badania wykazują, że gdy próbuje się wykonać podniesienie balistycznie, ale ciężar jest zbyt wysoki i nie chce współpracować, mięśnie czują się bezsilne, więc układ nerwowy wpada w panikę i przerywa czynność – sztanga pozostaje przyspawana do podłogi. Z drugiej strony badacze stwierdzili, że osoba, która podchodzi do ciężaru w taki sposób, jaki Ken Hutchins zalecał do podnoszenia auta, wykonuje zadanie. Zawodnik taki buduje napięcie powoli i równomiernie (bez tego, co Hutchins zwie *off/oning* – „pstrykaniem"), zaskakując wszystkich swoją siłą, gdy faktycznie ją zademonstruje.

Kiedy sztanga staje w miejscu (czy niemal się zatrzymuje), układ nerwowy „podrygującego" zawodnika interpretuje to jako nieudaną próbę i zarządza odwrót. Z kolei powolne podnoszenie ciężaru uczy układ nerwowy, by się nie poddawał nawet wtedy, kiedy grawitacja zdaje się zyskiwać przewagę. Jak ujął to pewien mistrz juniorów w powerliftingu, którego byłem konsultantem, „trzeba się nauczyć przeć jak wół!"

▼

Szpaner, który ma nawyk podrywania i szarpania sztangi, przepada z kretesem, gdy staje przed dużym ciężarem.

▲

PĘTLA WYPRZEDZAJĄCA – JAK UZYSKAĆ SIŁĘ WARIATA

Chciałbym, żebyś wykonał pewien test. Weź pusty dzbanek i podstaw pod kran, trzymając go w zgiętej ręce. Odkręć wodę i popatrz gdzieś na bok. Bez jakiejkolwiek świadomej myśli z twojej strony biceps będzie się stopniowo coraz bardziej naprężał, byś utrzymywał coraz cięższy dzbanek.

A teraz inny eksperyment. Poproś kolegę, żeby podniósł pustą walizkę, ale uprzedź go, że jest bardzo ciężka. Przygotuje się do wysiłku i poderwie walizę. Rozpędzona nadmierną siłą walizka pofrunie w górę. Bez zastanowienia kolega natychmiast się rozpręży i dostosuje stopień wysiłku do podnoszonego ciężaru.

Intensywność skurczu mięśnia jest wypadkową komend „Start!" i „Stop!", płynących z mózgu i innych rejonów układu nerwowego, takich jak rozmaite sensory w mięśniach i ścięgnach. Rdzeń kręgowy nieustannie przetwarza informacje z proprioceptorów na temat pojawiającego się oporu oraz kąta zgięcia stawów. Następnie wprowadza konieczne korekty w działaniu mięśni, aby było ono stosowne do danej sytuacji (takie jak polecenie napinania się bicepsów, w miarę jak napełniany dzbanek robi się coraz cięższy).

Jest to bardzo wydajna operacja z pętlą informacji zwrotnych, która pozwala ci uniknąć wyjścia na głupka, który rozpłaszcza sobie rożek z lodami na twarzy lub próbuje podnieść masywny przedmiot, ustawiając się w pretensjonalnej pozie z uniesionymi małymi paluszkami dłoni. Niestety, ten sprytny system komputerowy staje na przeszkodzie ukazaniu naszej maksymalnej siły. Gdy opór dochodzi do poziomu, który traktujesz jako swój maks, włącza się pętla zwrotna. W obawie przed urazem ścięgna płynie po niej jednoznaczna komenda do mięśni: „Hamować!"

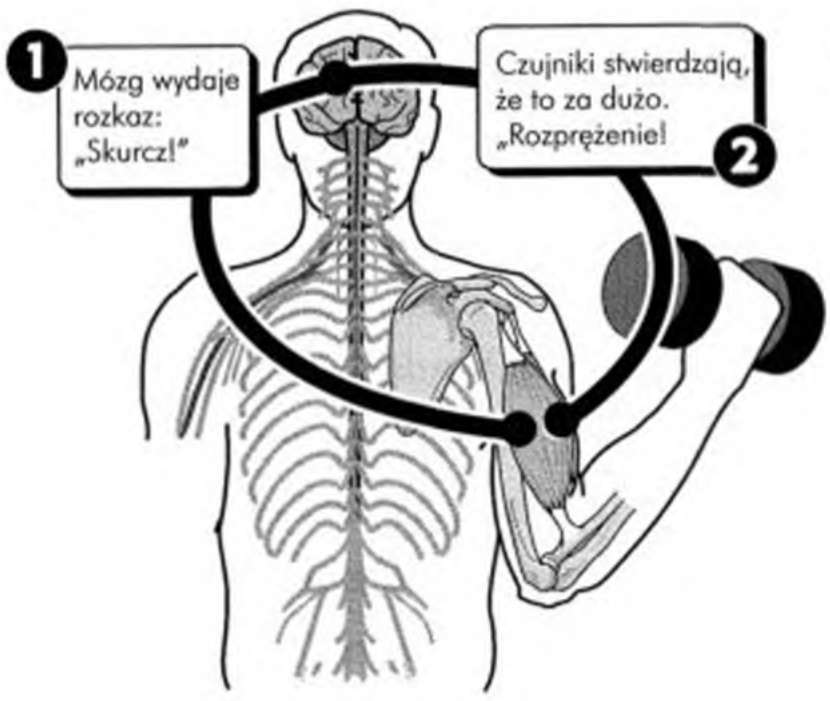
Ponieważ wywierana przez ciebie siła z reguły nie przekracza 30 procent strukturalnej siły ścięgien, mechanizm zarządzania siłą jest ustawiony dalece zbyt zachowawczo. Uczeni są zdania, że wyciągnięcie

cegły spod pedału gazu, czyli zminimalizowanie hamujących sygnałów słanych do mięśni, otworzy drzwi do supersiły, o jakiej nie śniło się nawet najmocarniejszym ludziom na Ziemi. Nasze zdesperowane praprzodkinie, staczające zapasy z lampartami, czy matki, podnoszące auta, by ratować spod nich swe przygniecione dzieci, zapewne robią coś, co blokuje docieranie do mięśni poleceń typu: „tylko spokojnie, bo możesz zrobić sobie krzywdę". Chorzy psychicznie potrafią wyginać metalowe pręty krat w oknach swoich cel (na Zachodzie mówi się „oddziałów psychiatrycznych"), ponieważ obwody nerwowe są u nich rozregulowane. Nie reagują na sygnały hamujące, więc te ich nie powstrzymują. To właśnie istota treningu odhamowania (dezinhibicji), najnowszego kierunku w treningu siły. Oczywiście nie chcemy całkiem postradać zmysłów, a tylko nauczyć się je ignorować, kiedy tak postanowimy.

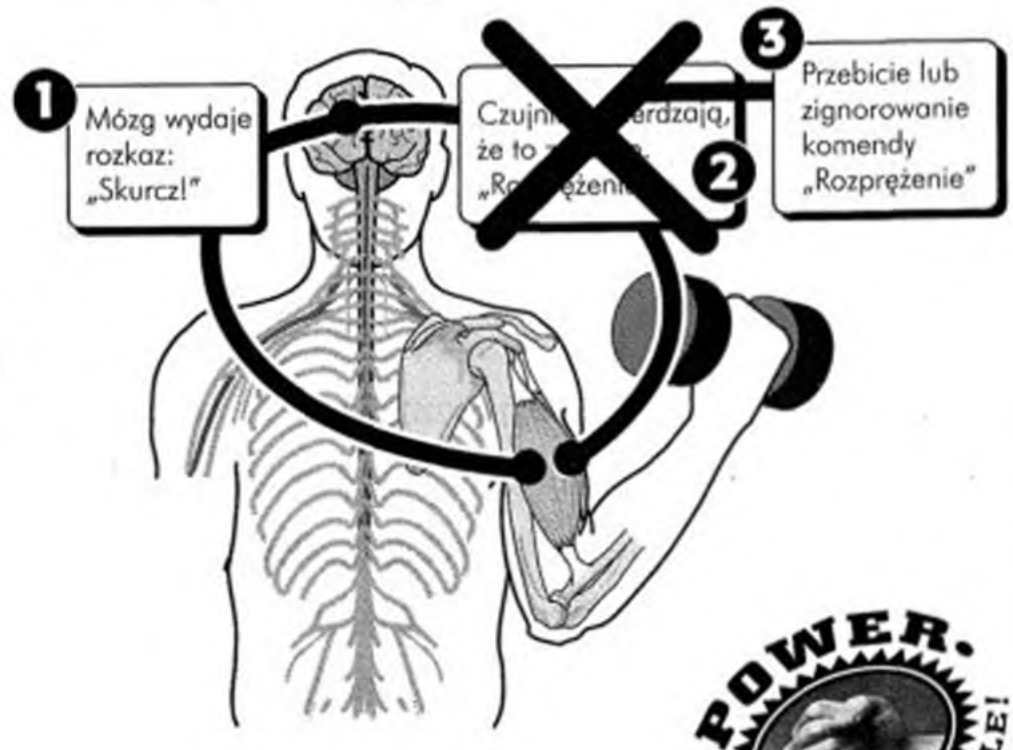
▼
Uczeni są zdania, że wyciągnięcie cegły spod pedału gazu, czyli zminimalizowanie hamujących sygnałów słanych do mięśni, otworzy drzwi do supersiły.
▲

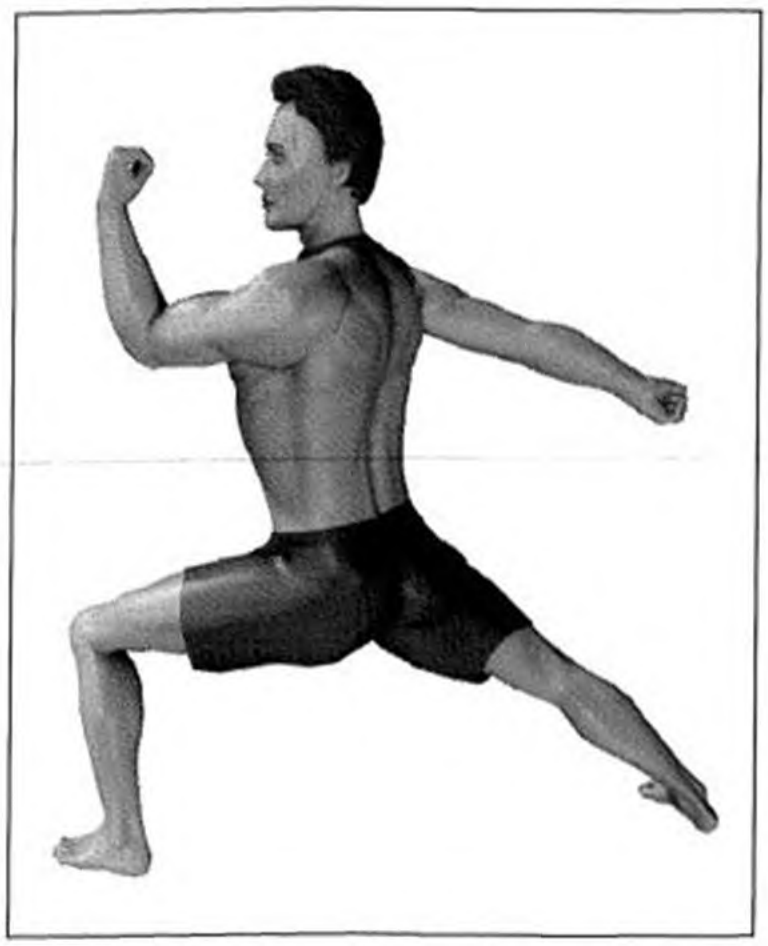
Wypróbuj napięcie w pętli wyprzedzającej (*forward-loop tension*), jedną z najbardziej obiecujących technik. Wymaga ona maksymalnego napięcia wszystkich mięśni z obciążeniem submaksymalnym – lub nawet w ogóle bez obciążenia. Pamiętasz Charlesa Atlasa i jego metodę napięcia dynamicznego? Należało udawać, że podnosi się ciężar, napinając mięśnie jak opętany. Tak jak tai chi chi kung różni się koncentracją i uważnością od podobnej wizualnie gimnastyki kalistenicznej, tak napięcie dynamiczne jest pantomimą dźwignięcia rekordowej sztangi, a nie bezmyślnym wykonaniem kilku ruchów.

1. Pętla zwrotna



2. Pętla wyprzedzająca





Bodhidharma, na poły mityczny protoplasta orientalnych sztuk walki w Indiach, uważany jest za twórcę *yi ju jing* – ćwiczeń napięcia dynamicznego. Były to opracowane ponad 1500 lat temu serie postaw, wymagające siłowego napięcia mięśni. Ilustracja pokazuje jedną z nich, zwaną „ciągnięcie byka za ogon". Bodhidharma miał obmyślić je w celu wzmocnienia osłabionych i chorowitych mnichów, którzy pozostawali pod jego pieczą.

Jednak metody tej nie wymyślił gość w lamparcim kostiumie. Zrobili to na początku XX wieku rosyjscy uczeni Anochin i Proszek. Albo przynajmniej tak sądzili. Bodhidharma, na poły mityczny protoplasta orientalnych sztuk walki w Indiach, zapewne uprawiał takie ćwiczenia półtora tysiąclecia temu. Naukowcy podchodzili z razu sceptycznie do dynamicznego napięcia, podejrzewając, że przez tworzenie sztucznego oporu we własnych mięśniach człowiek uczy się nakładać sobie hamulce. Potem jednak radzieckie badanie wykonane przez Kowalika nie pozostawiło nawet cienia wątpliwości, że „wirtualne ponoszenie ciężarów" buduje siłę nawet w przypadku tzw. szybkich ćwiczeń.

Za jeden z powodów uznano wysoki stopień napięcia mięśniowego, ale dziś można domyślać się też innego. Maksymalne naprężenie mięśni pod nieobecność oporu lub z użyciem tylko bardzo lekkiego obciążenia jest możliwe tylko wtedy, gdy człowiek zignoruje sygnały zwrotne z mięśni i ścięgien, mówiące, że nie ma oporu, który trzeba by pokonywać. Przeciwieństwo normalnego działania na podstawie pętli zwrotnej – technika pętli wyprzedzającej, polegająca na maksymalnym spinaniu mięśni bez względu na brany ciężar, powinna budować nadludzką siłę. Gdy mięśnie faktycznie staną przed bardzo wielkim ciężarem, będą wtedy w stanie z powodzeniem zignorować rzeczywistość i podnieść cholerstwo! Pamiętaj jednak, że od czasu do czasu trzeba podnosić naprawdę poważne ciężary. Mistrzowie sztuk walki, którzy praktykują *sanchin* czy ćwiczenia na „żelazną koszulę", wiedzą, że muszą łamać różne przedmioty czy przynajmniej uderzać

realne obiekty, by urzeczywistnić siłę zbudowaną dzięki dynamicznym napięciom. Nie tylko mięśnie, ale również stawy i tkanka łączna muszą się wzmocnić, a im wirtualny opór nie wystarcza!

W rozmowie z superpowolnym Kenem Hutchinem jego współpracownik lek. med. Keith Johnson ukuł termin „uwewnętrznienie" w odniesieniu do praktyki, by skupiać na procesie podnoszenia zamiast na rezultatach. „Mówią ci, żebyś pokonał sztangę (...) tak jak pokonuje się rywala. Uczą cię uzewnętrzniania [udawanej] agresji. Ale ty robisz odwrotnie. Zalecasz jakby wchodzenie we własne ciało. Podczas ćwiczeń człowiek ma wyłączyć zewnętrzne otoczenie, a skoncentrować się w wewnętrznym transie. «Uwewnętrznienie» to najlepsze słowo na to." Porównaj to podejście z zewnętrznym wysiłkiem skierowanym na sztangę.

▼
Radzieckie badanie wykonane przez Kowalika nie pozostawiło cienia wątpliwości, że „wirtualne ponoszenie ciężarów" buduje siłę.
▲

Wiedz, że jeśli zrobisz „wewnętrzną" sztuczkę w kontekście technik *Siły dla ludu*, „zewnętrzne" wyniki (ciężar podnoszonej sztangi) też poszybują. Nie uznajemy tu kompromisów.

Chociaż kilkakrotnie cytowałem w tej książce propagatorów superwolnego tempa ćwiczeń, chcę wyraźnie zaznaczyć, że nie podpisuję się pod szkołą treningu siłowego według Kena Hutchinsa. Mówiąc w skrócie, opatentowany protokół ćwiczeń Super Slow wymaga podnoszenia ciężaru w czasie 10 sekund i opuszczania go w czasie 5 sekund. Taka przesadna powolność wymaga, by wstrzymywać wydatkowanie siły oraz brać bardzo małe ciężary. W rezultacie traci na tym napięcie mięśni oraz wyniki.

Tempo ćwiczeń z *Siły dla ludu* jest po prostu wolne – około 3–5 sekund w fazie podnoszenia i tyle samo w fazie opuszczania – ponieważ wymagane przeze mnie maksymalne napięcie całej muskulatury upodobnia się do próby z maksymalnym ciężarem, która zwykle trwa właśnie tyle. Nie ma jednak potrzeby odmierzać sobie tego czasu. Napinanie całego ciała samo zadba o spowolnienie. Spróbuj poruszać się szybko, gdy masz wszystkie mięśnie napięte – nie daje się! W porównaniu do systemu Super Slow, czy w zasadzie dowolnego innego, **program *Siły dla ludu* przynosi lepsze rezultaty, ponieważ pozwala na wyższy poziom napięcia, zaangażowanie całego ciała i stosowanie większych ciężarów.** Uczciwie powiem jednak, że Hutchins czyni wie-

le celnych uwag, zwłaszcza w odniesieniu do ścisłego przestrzegania wskazań technicznych ruchu, a jego protokół ma określone zastosowania w bodybuildingu i rehabilitacji.

Równowaga siły

1. Polecenie skurczu mięśnia płynące z mózgu
2. Hiperirradiacja, odruch peumo-mięśniowy i inne odruchy przyjazne dla siły
3. Hamowanie psychiczne, lęk
4. Hamowanie fizjologiczne, pętla zwrotna

Dodam też, że napięcie z pętlą wyprzedzającą nie jest tym samym co „czucie mięśnia". Już bardziej podobne jest do odczuwania, że twoje ciało przestaje być formą życia opartą na węglu, a kompresuje się do gęstości czarnej dziury!

NAPIĘCIE WSTĘPNE W CELU MAKSYMALIZACJI SIŁY I BEZPIECZEŃSTWA

Kiedy po raz pierwszy siłowałem się na ręce z profesjonalistą, załatwił mnie na cacy. Jeszcze zanim zetknęliśmy dłonie, koleś naładował mięśnie do maksymalnego napięcia, tak że aż drżały. Na komendę *Go!* w ułamku sekundy przygwoździł mi rękę do blatu. Gdy zaatakował, było już za późno, żebym zaczął ładować swoje mięśnie.

Pomijając teraz szybkość i technikę arm-wrestlingu, po niejakim treningu będziesz zawsze umiał napiąć mięśnie na fest przed poddaniem ich obciążeniu.

„Jeśli ciało jest napięte, może przyjąć każdy wstrząs" – wyjaśnia wielki trójboista Ernie Frantz, który instynktownie wybrał właściwą ścieżkę treningu, a którego książka *Ernie Frantz's Ten Commandments of Powerlifting* (Dziesięć przykazań trójboju siłowego Ernie Frantza) dostąpiła rzadkiego honoru przetłumaczenia na rosyjski. „Gdyby ktoś miał uderzyć cię w brzuch, mogłoby ci to wyrządzić krzywdę, ale nie, jeśli najpierw naprężysz mięśnie brzucha." Adepci chi kung żelaznej koszuli potrafią zeskoczyć z 2,5-metrowego muru, wylądować na klatkę piersiową i przeżyć, by o tym później opowiadać (katalog ciekawych angielskojęzycznych publikacji i nagrań wideo o chi kung można zamówić na www.dragondoor.com, jednak spróbuj powstrzymać się przed skakaniem z dachów).

Najlepszą taktyką jest napięcie mięśni jeszcze przed zdjęciem sztangi ze stojaka i utrzymywanie tego napięcia przez cały czas powtórzenia. Ernie Frantz przysięga, że naprężanie całego ciała o różnych porach w ciągu dnia wspomogło jego wyniki w podnoszeniu ciężarów (wypróbuj tę metodę podczas wakacji, kiedy nie masz dostępu do sztangi). Pamiętaj, że gdy ścięgna i stawy zostają obciążone, wysyłają one hamujące wibracje do mięśni.

▼
Zmieniam się w pasek z gumy, jestem gotów do przyjęcia ciężaru i wyrzucenia go z powrotem w górę.

Ernie Frantz, mistrz świata w trójboju
▲

Maksymalne napięcie wszystkich mięśni przed wejściem pod sztangę powala na piekielny skurcz, niemal niehamowany przez lalusiowate odruchy, a gdy na mięśnie spada obciążenie, jest już za późno, by odruchy zdążyły wykonać swoją krecią robotę. Powinieneś być więc w stanie utrzymać większą część napięcia uzyskanego przed odczuciem obciążenia, co przekłada się na większą siłę i bezpieczeństwo.

Są i inne solidnie udokumentowane naukowo powody napinania mięśni przed wejściem pod gryf i odbezpieczeniem go. Nie muszę chyba przypominać, że występuje wysoka korelacja między napięciem mięśniowym a przyrostami siły. Ze wszystkich kombinacji trzech typów wysiłku mięśnia (podnoszącego, opuszczającego i statycznego, czyli trzymania ciężaru w danej pozycji) faza opuszczania, a następnie statyczna wykazały się najwyższą wartością napięcia w radzickim badaniu z końca lat sześćdziesiątych. Podejrzewam, że wiąże się to z pewnymi osobliwościami wytwarzania siły maksymalnej.

Aby łatwiej zrozumieć, jak wzrasta napięcie mięśnia w trakcie rozciągania, możemy porównać go do gumy. Wyobraź sobie, ile można dodać mocy tej gumie, gdyby się ją skręciło przed rozciąganiem. Niektórzy uczeni uważają, że to właśnie dzieje się z mięśniem, jeśli ma on wytworzyć nadzwyczajną wartość siły. Wstępne napięcie się aż do granicy bolesnego kurczu przed wejściem pod sztangę można by porównać do skręcenia w pełni skurczonego pasa gumy. Pozwala to kumulować wielkie pokłady energii elastycznej, gdy opuszczający się ciężar „rozciąga poskręcaną gumę". Nie dziwi więc, że – jak wskazują rosyjskie badania z czasów stalinowskich – elitarnych zawodników od tych, którzy „również brali udział...", odróżnia owa zdolność magazynowania i wykorzystywania napięcia załadowanego do mięśni w opuszczającej fazie ruchu. Przebiegły Ernie Frantz musiał być agentem CIA z dostępem do tajnych radzieckich badań, bo zawsze wiedział, że kluczem do podnoszenia dużego ciężaru jest stopień napięcia wygenerowanego w mięśniach, zanim w ogóle zdejmie się sztangę ze stojaka!

▼
Przebiegły Ernie Frantz musiał być agentem CIA z dostępem do tajnych radzieckich badań, bo zawsze wiedział, że kluczem do podnoszenia dużego ciężaru jest stopień napięcia wygenerowanego w mięśniach, zanim w ogóle zdejmie się sztangę ze stojaka!
▲

Maksymalnie napnij mięśnie przed wzięciem ciężaru. Staraj się zachować, a najlepiej podnieść to napięcie w miarę opuszczania sztangi. Im więcej napięcia zgromadzisz w drodze na dół, tym łatwiej będzie ci wyjść do góry.

INDUKCJA SUKCESYWNA
JAK UZYSKAĆ SILNY BICEPS PRZEZ NAPINANIE TRICEPSU

Indukcja sukcesywna to kolejne prawo Sherringtona, bez skrupułów eksploatowane przez komuchów. Zgodnie z nim, skurcz jednego mięśnia (powiedzmy, tricepsa) sprawia, że mięsień będący z nim w opozycji (w tym przypadku biceps) może wywierać większą siłę niż zwykle. Na początku lat osiemdziesiątych uczeni sugerowali, że manewr ten wywołuje efekt odhamowujący. Mówiąc po ludzku, silne napięcie tricepsów posyła do ośrodków nerwowych sygnał, że bicepsy nie muszą się hamować z obawy przed urazem – jeśli cokolwiek pójdzie nie tak, tricepsy mają dość siły, by je zastopować.

Rok później ta sama grupa badaczy stwierdziła, że program treningu siłowego, który przewiduje wstępne napięcie antagonistów, czyli indukcję sukcesywną, jest efektywniejszy od konwencjonalnego. Zalety wstępnego napięcia antagonistów nie kończą się na bezpośredniej poprawie techniki ruchu, ale dotyczą też trwałych zmian w sile.

Jak poprzednio, za miernik efektów sukcesywnej indukcji niechaj posłuży elementarne uginanie przedramienia z gryfem. Wykonaj serię poprawnych technicznie ugięć, tak jak cię tego uczono, czyli zwracając uwagę na tyłek, brzuch i mocny uchwyt. Weź ciężar, który pozwoli ci na zrobienie pięciu solidnych powtórzeń, i zadbaj, by łokcie nie cofały się, tylko pozostały po bokach tułowia. Zapamiętaj, ile powtórzeń wykonałeś w dobrej postawie ciała.

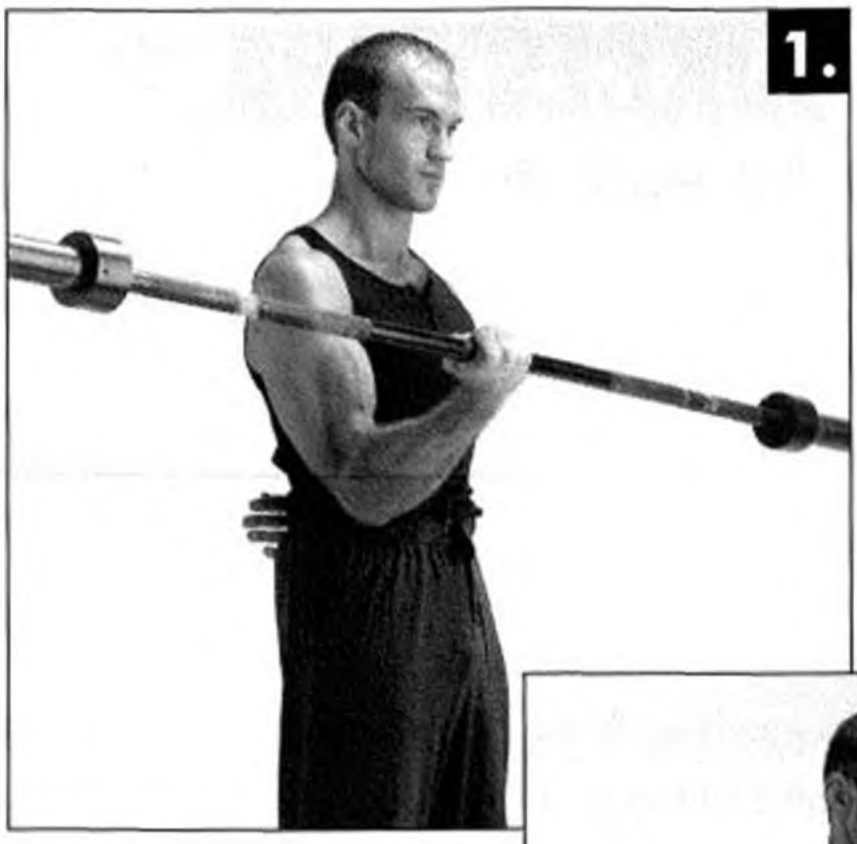
Odpocznij przez pięć minut i zrób następną serię uginania z tym samym ciężarem, ale dodaj do tego pewien trik. Zamiast kontrolować opadanie sztangi hamującą siłą bicepsa, staraj się aktywnie „odpychać" ciężar siłą tricepsa w kierunku w dół i od siebie. Dzięki tej technice masz zagwarantowane wyciśnięcie jeszcze jednego lub dwu powtórzeń. Powtórzenia te będą superpoprawne pod względem formalnym, gdyż ruch jest kontrolowany przez dwa „silniki" zamiast jednego.

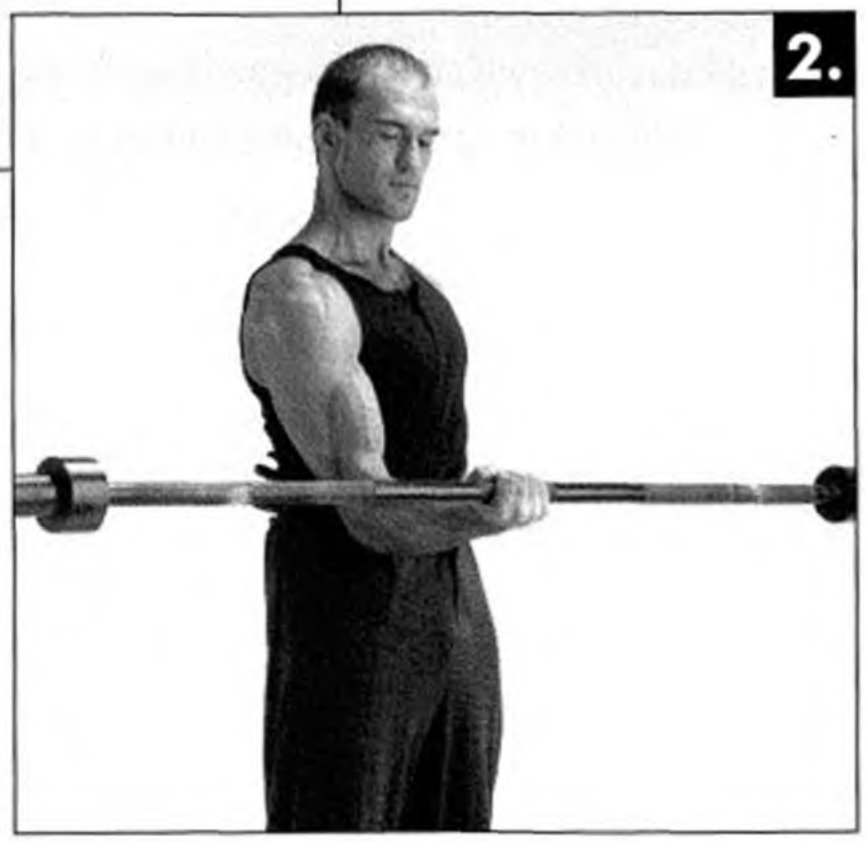
•POWER• TO THE PEOPLE!

▼

Jeśli jakiś twój kumpel ma problemy ze stawami, zachęć go, żeby porozmawiał o tej technice ze swoim lekarzem sportowym. Masz szansę wyświadczyć mu wielką przysługę!

▲





Na pierwszym zdjęciu ukazane jest zwykłe uginanie przedramion, wykonane w dobrej formie. W ruchu w górę wykorzystano irradiację, prawidłowe ustawienie ciała i odpowiedni rytm oddechu. Na drugim zdjęciu dodano do tego indukcję sukcesywną. Użyj tricepsu, aby aktywnie ciągnąć ciężar w dół.

Nawiasem mówiąc, manewr indukcji sukcesywnej zapewnia też większą stabilizację stawów z powodu napięcia mięśni po obu ich stronach, co zdecydowanie zmniejsza obciążenie stawu. Jeśli jakiś twój kumpel ma problemy ze stawami, zachęć go, żeby porozmawiał o tej technice ze swoim lekarzem sportowym. Masz szansę wyświadczyć mu wielką przysługę!

O BUTACH, RĘKAWICACH I LUSTRACH

Jest taki rosyjski dowcip o człowieku, który nosił buty o dwa numery za małe. Gdy zapytano go o to dziwactwo, poskarżył się na swoje nieszczęsne życie, a potem wyjaśnił, że jedynym promykiem radości w jego życiu jest to, że kiedy wraca do domu, może ściągnąć niewygodne buty! Z jeszcze większą radością ty pozbędziesz się swoich – przynajmniej w trakcie ćwiczeń.

„Adidasy czy buty antywstrząsowe do aerobiku są potencjalnie niebezpieczne w siłowni – przestrzegają prof. Verkhoshansky i dr Siff. – Tak na przykład ucisk jakieś części podeszwy podczas (...) martwego ciągu, wyciskania na stojąco (...) i innych ćwiczeń w postawie stojącej może spowodować ogólną niestabilność i wynikającą z niej kontuzję. Ponadto niewłaściwa wysokość obcasa może przemieścić środek ciężkości ciała w przód, potęgując tym samym obciążenie stawu kolanowego oraz zmieniając optymalny wzorzec ruchu dla bezpiecznego podnoszenia maksymalnych ciężarów z podłogi. Są to główne powody, z których trójboiści często noszą cienkie buty bez obcasa, podobne niemal do balerinek."

Ale na tym nie koniec. Moc skurczu mięśnia jest determinowana przez sumę wysiłku mentalnego i różnych odruchów. Kiedy bierze się zamach ręką przed ciśnięciem piłki, wykorzystywany jest odruch na rozciąganie. Innym dodającym pary odruchem jest tzw. reakcja dodatniego wsparcia. Powoduje ona napięcie muskulatury nogi w odpowiedzi na ucisk podeszwy stopy. Jest to reakcja ochronna przed urazem.

Badania wskazują, że ciągłe noszenie butów zmniejsza wrażliwość stóp, co może wyłączyć ten korzystny dla bilansu siły odruch. Szkoda, bo kiedy sztanga ma rozprasować cię jak owad na szybie samochodu, warto skorzystać z wszelkiej możliwej pomocy. Jedynym człowiekiem w żelaznym środowisku, który zdał sobie sprawę z tego problemu, jest

▼

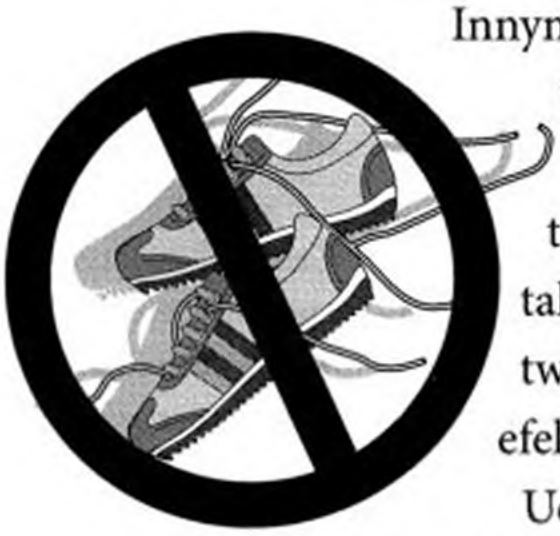
Czasem patrzy się prawdzie prosto w oczy, a potem jej przeczy.

Garrison Keillor

▲

dr Fred Clary, podnoszący 900-funtowe (408 kg) ciężary. Fred regularnie ćwiczy ciężkie, ponadtysiącfuntowe *squat walkouty** na boso, „aby odpalić te receptory". Uważa on, że taki trening uwrażliwia receptory odruchu prostowania i pozwala mu podnosić cięższe sztangi.

Nie musisz spacerować z połową tony na grzbiecie, ale z pewnością możesz się pozbyć adidasów. A ponieważ właściciel siłowni mógłby mieć obiekcje przed tym, żebyś chodził na bosaka i brudnymi paznokciami rysował mu podłogę, załatw sobie „pantofle do martwego ciągu" (*deadlift slippers*), takie jak np. w Crain's Muscle World (www.crain.ws). Wyglądają niemal jak balerinki i pewnie bywają dostępne w kolorze różowym. Pobaw się.



Innym rozwiązaniem są płaskie buty z twardą podeszwą, takie jak trampki Converse, spopularyzowane kiedyś przez koszykarza Chucka Taylora. Wielu elitarnych trójboistów preferuje ten niedoceniany, przaśny typ obuwia. Można niedrogo kupić taką parę w każdym sklepie sportowym. Na pewno nosili takie twoi dziadkowie. Mają płaską, cienką podeszwę, która sprzyja efektywności i bezpieczeństwu ćwiczenia.

Uczeni uważają, że wyrafinowane buty do joggingu, aerobiku czy inne wydziwaczone obuwie jest przyczyną urazów, do których nie doszłoby w innym wypadku. Zauważmy, że bosonogie ludy w krajach o łagodnym klimacie doznaną mniej kontuzji z powodu biegania niż Amerykanie i inni zapatrzeni w Ameldę Marcos. Odruch prostowania rekrutuje mięśnie nogi w precyzyjnej kolejności, zgodnie z kierunkiem nacisku z podłoża. Źle zaprojektowane buty mogą przekierowywać ten nacisk w niewłaściwe miejsce i zaburzać poprawny wzorzec rekrutacji.

Ponadto buty silnie amortyzujące wstrząsy opóźniają transmisję sygnałów ucisku do podeszwy stopy. Wywiera to taki efekt, jaki miał niecny trik KGB, opracowany w celu ustalenia, czy człowiek podający się za głuchego rzeczywiście nie słyszy. Smutni panowie kazali czytać podejrzanemu jakiś tekst z kartki do mikrofonu, ale w jego słuchawkach dźwięk zwrotny pojawiał się z niewielkim opóźnieniem. Nie robiło to wrażenia na faktycznie głuchym, natomiast całkowicie kołowało

* *Squat walkout* (dosł. „wyjście do przysiadu") – zdjęcie sztangi ze stojaka w postawie jak do przysiadu (sztanga trzymana zwykle z przodu) i cofnięcie się o kilka kroków, a następnie odstawienie sztangi (przyp. tłum.).

wroga państwa, który udawał głuchotę. Człowiek zacina się i nie jest w stanie czytać dalej. Wyścielane pianką buty sportowe o podeszwach tak grubych jak koturny u hipisek z Woodstock wykręcają taki sam numer odruchowi prostowania. Choć konsekwencje w postaci zmniejszonego obciążenia w martwym ciągu oraz większego ryzyka kontuzji są dalece mniej drastyczne niż pluton egzekucyjny na Łubiance, jednak w zachodnim świecie drobnych niewygód uznaje się je za problem.

Wyścielane pianką buty sportowe o podeszwach tak grubych jak koturny u hipisek z Woodstock wykręcają niemiły numer odruchowi prostowania.

Trampki, zapewne najlepsze z możliwych butów do treningu z ciężarami, nie dają specjalnej amortyzacji, co zwiększa twoje szanse przeżycia.

Na podobnej zasadzie powinieneś rozstać się z rękawicami do podnoszenia ciężarów. Reakcja dodatniego wsparcia pojawia się także w rękach, gdy wykonuje się wyciskanie. „W ciele człowieka działa wiele (...) odruchów, których głównym zadaniem jest ochrona go przez urazem. Wykazano na przykład, że nacisk (...) w mięsistej okolicy dłoni po stronie małego palca (...) powoduje reakcję prostowania, czyli stabilizacji, w ramieniu. Wspomaga to stabilność całego ramienia przez stymulację do większego skurczu (...) tricepsa" – wyjaśnia ekspert biomechaniki i wytrawny trójboista dr Thomas McLaughlin.

Rękawice zmniejszają ucisk na dłonie, sabotując wyciskanie podobnie jak adidasy mąciły w martwym ciągu.

Natomiast trzymanie gryfu gołymi dłońmi w sposób zaproponowany przez McLaughlina („Gdy spróbujesz, zadziwisz się, jak pewnie i komfortowo czuje się ramię po tym manewrze") oraz mocne ściskanie go dodają siły!

Pozbywszy się zaś rękawic i adidasów, skażmy też lustra w siłowni na ten sam los, który spotkał Mur Berliński. Prof. Robert Roman zdobywał ongiś dla imperium sowieckiego złoto na platformie sztangistów. Dziś jest czołowym trenerem, który swoimi rewolucyjnymi metodami doprowadził wielu młodych ciężarowców do chwały. Nie ma on wątpliwości, że o różnicy między byciem dobrym a byciem wielkim stanowi wypracowanie specyficznej dla sportu świadomości ciała. Nie wystarczy mieć mięśnie, trzeba jeszcze umieć z nich korzystać. Radzieckie eksperymenty pokazały, że nawet elitarni sztangiści popełniają poważne błędy w ocenie wysokości podnoszenia, zakresu siły itd. Gdy opracowano specjalne techniki maksymalizacji

tego, co Roman nazywa „zmysłem mięśniowo-stawowym", najlepsi pobili swoje rekordy, a kilku niezbyt obiecujących przeciętniaków weszło na światowej ligi.

Sportowcy Roberta Romana wyrabiają swój zmysł mięśniowo-stawowy, ćwicząc... z opaską na oczach! Ich trener wyjaśnia, że ponieważ bardzo polegamy na wzroku, nie zwracamy wystarczającej uwagi na doznania pojawiające się w mięśniach, ścięgnach, więzadłach i stawach. Mając oczy przewiązane opaską, zawodnik jest zmuszony słuchać swego ciała. W przeciwieństwie do tego, w co chciałby wierzyć zapatrzony w lustro kulturysta, ogromnie poprawia to technikę ćwiczeń i stabilność!

▼
Sportowcy Roberta Romana wyrabiają swój zmysł mięśniowo-stawowy, ćwicząc... z opaską na oczach!
▲

Trening swojego zmysłu mięśniowo-stawowego zacznij więc od zakupu opaski. Roman nie poleca ćwiczenia po prostu z zamkniętymi oczami, ponieważ odciągałoby ci to uwagę od tego, co masz robić. Skuteczną opcją alternatywną może być trenowanie przy wyłączonym świetle, ale właściciel siłowni może przed tym oponować, tj. o ile cię znajdzie, zanim potknie się o hantle i wyrżnie głową w maszynę Smitha. Dlatego najlepsze są jednak opaski.

Zacznij lekkie martwe ciągi lub wyciskanie, patrząc normalnie, a potem zakryj oczy. Wykonuj naprzemiennie serie czy pojedyncze powtórzenia z odsłoniętymi i zasłoniętymi oczami, ale nie dodawaj krążków, dopóki nie wyczuwasz danego ciężaru na ślepo. Nie wykonuj ćwiczeń mechanicznie, tylko skup się na odbieraniu sygnałów zwrotnych, jakie posyła ci ciało na temat napięcia mięśni, kąta zgięcia stawów itd. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, poprawiaj to i zapamiętuj, co skorygowałeś.

Celem tej procedury nie jest to, by martwe ciągi w twoim wykonaniu ładnie wyglądały, ale żebyś mógł brać w nich duże obciążenia. Doszlifowanie techniki ruchu daje ci gwarancję podnoszenia znacznie większych ciężarów. Zapytaj o to rekordzistę dr. Judda Biasiotto, który poświęcił niemało czasu na dopracowanie swojej świadomości martwego ciągu dzięki specjalnym, obmyślonym przez siebie sposobom. „Byłem w stanie uświadamiać sobie mięśnie wykorzystywane na poszczególnych odcinkach ruchu. Kiedy zacinałem się w jakimś punkcie, wiedziałem dokładnie, które mięśnie należy uruchomić czy na których

się skoncentrować, żeby dokończyć zadanie." Dzięki temu wstał z 275 kg, sam ważąc niecałe 60 kg. Nie ma wątpliwości, że jego trening wrażliwości proprioceptywnej się opłacił.

Nawet jeśli nie zbierzesz się na odwagę, by od czasu do czasu podnosić ciężary z zawiązanymi oczami, przynajmniej przestań patrzeć w lustra. Mój znajomy robił przysiady w klubie spa, w którym wisiało więcej luster niż w pokoju hotelowym w Las Vegas, i nabawił się kontuzji pleców, zdezorientowany i rozproszony przez odbicia.

Lustra, rękawice i bajeranckie adidasy to kosztowne i niebezpieczne sposoby na odciąganie uwagi od efektywnego treningu. Powiedz im po prostu „nie". A jeśli nie potrafisz, zwróć się o pomoc do psychologa.

ROZCIĄGANIE SIŁOWE

„Kiedy z wami skończę – obiecywałem nowicjuszom w rosyjskich oddziałach specjalnych specnaz – macie mieć giętkość mutantów. Bo jak nie…"

W oddziałach szturmowych Imperium Zła zdawano sobie sprawę, że mięsień, który jest w stanie rozprężyć się w skrajnym rozciągnięciu, to mięsień, który może dużo zdziałać. Wal twardo i szybko, podnoś duże ciężary, nigdy się nie poddawaj, nigdy nie czuj bólu, ruszaj w akcję bez rozgrzewki i regeneruj się po niej na drugi dzień. Pozbawieni żywności i snu, wyczerpani każdym znanym człowiekowi wysiłkiem, okrwawieni po pełnokontaktowej walce wręcz, robiliśmy jeszcze tego samego dnia podciąganie na drążku jednorącz i trzymetrowe skoki ze stania.

Chcesz zdobyć supersiłę i przeżyć, by móc się nią pochwalić? Zacznij rozciągać się po rusku, towarzyszu. Pożegnasz się z większością bólów i strzykań, które weterani treningu ciężarowego uznają za nieodłączny element swej gry. Będziesz regenerował się po gigantycznych martwych ciągach dwa razy szybciej niż twoi kumple i szybciej będziesz zyskiwał siłę.

Nie zapomnij też o znanej prawdzie, że rozciąganie zmniejsza ryzyko kontuzji. Nie można dodać kolejnego centymetra do obwodu klaty, jeśli barki wyją z bólu i trzeba zdjąć 20 kg w wyciskaniu na ławce. W ogóle nie można za wiele, a już na pewno nie nabrać siły, jeśli przy każdym ruchu plecy rażą cię prądem.

„Rozciągałem kręgosłup na każdym treningu i stosując każde dostępne ćwiczenie – wspomina legenda radzieckiej sztangi Jurij Własow, który potrafił zrobić skłon z zablokowanymi kolanami i dotknąć głową do goleni. – Ponieważ maniakalnie przestrzegałem tej zasady,

przez wszystkie lata w wyczynowym sporcie nigdy nie zaznałem bólów pleców, tak często trapiących sportowców."

Paradoksalnie, wszystko, co powyższe, nie znaczy, że powinieneś się rozciągać czy robić rozgrzewkę PRZED podnoszeniem. Co najwyżej zrób parę lżejszych serii po dwa, trzy powtórzenia, by wejść w tor ruchu. Ale nawet to, w mojej nie tak skromnej opinii, jest niepotrzebne. Zacząłeś swój cykl treningowy z mniejszymi obciążeniami, więc do chwili, w której przerzucasz duże ciężary, powinieneś wyrobić już akceptowalną technikę. Zrozum, że można nabawić się urazu bez względu na to, czy robiło się rozgrzewkę i rozciąganie, czy nie. *C'est la vie*, jak mawiają Francuzi.

Jeśli chcesz wiedzieć, dlaczego jestem taki cięty na rozgrzewkę i stretching przed treningiem, przeczytaj moją książkę *Rozciąganie odprężone*. Jest to też źródło informacji o zaawansowanych technikach gibkości, wyprzedzających o całe dziesięciolecia kulawe *relaxed stretches* czy *active isolated stretches* popularne w USA.

Oprócz wspomnianych zalet zdrowotnych poprawne rozciąganie się dodaje również siły, a także – jeśli tego zechcesz – może dołożyć ci trochę mięsa na kości. Czy wiesz, że najbardziej spektakularny przyrost mięśnia na tej planecie wystąpił w mięśniu chronicznie rozciągniętym? W nieco ponad miesiąc stopniowo coraz intensywniejszego rozciągania masa mięśnia skrzydła pewnego ptaka zwiększyła się o nieziemskie 334 procent! **Uszkodzenia mięśni spowodowane rozciąganiem wydają się uruchamiać podziały komórek mięśniowych, czyli hiperplazję.**

W badaniu Jefimowa z 1977 roku rosyjscy sztangiści donosili o przeciętnie 9,4-procentowym przyroście siły po wykonywaniu specjalnych biernych rozciągnięć obciążonych pomiędzy seriami podnoszenia. W nowszym badaniu amerykańskim Westcotta uczestnicy, którzy przez 20 sekund rozciągali mięśnie poddane przed chwilą ćwiczeniom siłowym, uzyskali w trakcie 10-tygodniowego programu prawie 20 procent więcej siły niż grupa, która nie rozciągała się. Dr Wayne Westcott nie potrafił wyjaśnić, dlaczego tak było, ale zasugerował, że skoro funkcjami mięśnia są zarówno skurcz, jak i rozciąganie, nie trenując jednej z tych funkcji, uzyskuje się też gorsze wyniki w drugiej. Takie *jin* i *jang* czynności mięśniowej.

Więc dlaczego – może pytasz – większość fanatyków stretchingu to takie chudzielce? Ponieważ rozciągają się nieprawidłowo. Rosyjski instruktor walki wręcz Wład Fadiejew zauważył kiedyś, że wojownik nie może sobie pozwolić na rozluźnienie niczym u szmacianej lalki, które powstaje wskutek zachodnich systemów rozciągania. Ty też nie możesz! Rozwiązaniem jest rozciągać się po rosyjsku.

▼
Zajrzyj do *Rozciągania odprężonego*. Bliższe informacje na końcu książki.
▲

We wschodnioeuropejskich naukach sportu rozciąganie uważa się za formę treningu siły. I tak jest, jeśli robi się je poprawnie. Weźmy pliometryczny trening gibkości. Zwiększa on zdolność mięśni i ścięgien do magazynowania energii jak skręcona sprężyna. To proste, Watsonie. Jeżeli możesz załadować większe napięcie do swoich mięśni piersiowych i naramiennych w trakcie obniżania ciężkiej sztangi na ławce, będziesz też w stanie więcej podnieść. W pewnym badaniu australijskim grupa doświadczonych trójboistów, którzy dwa razy w tygodniu rozciągali mięśnie obręczy barkowej, w ciągu ośmiu tygodni zwiększyła obciążenie w wyciskaniu na ławce średnio o 15 funtów (7 kg).

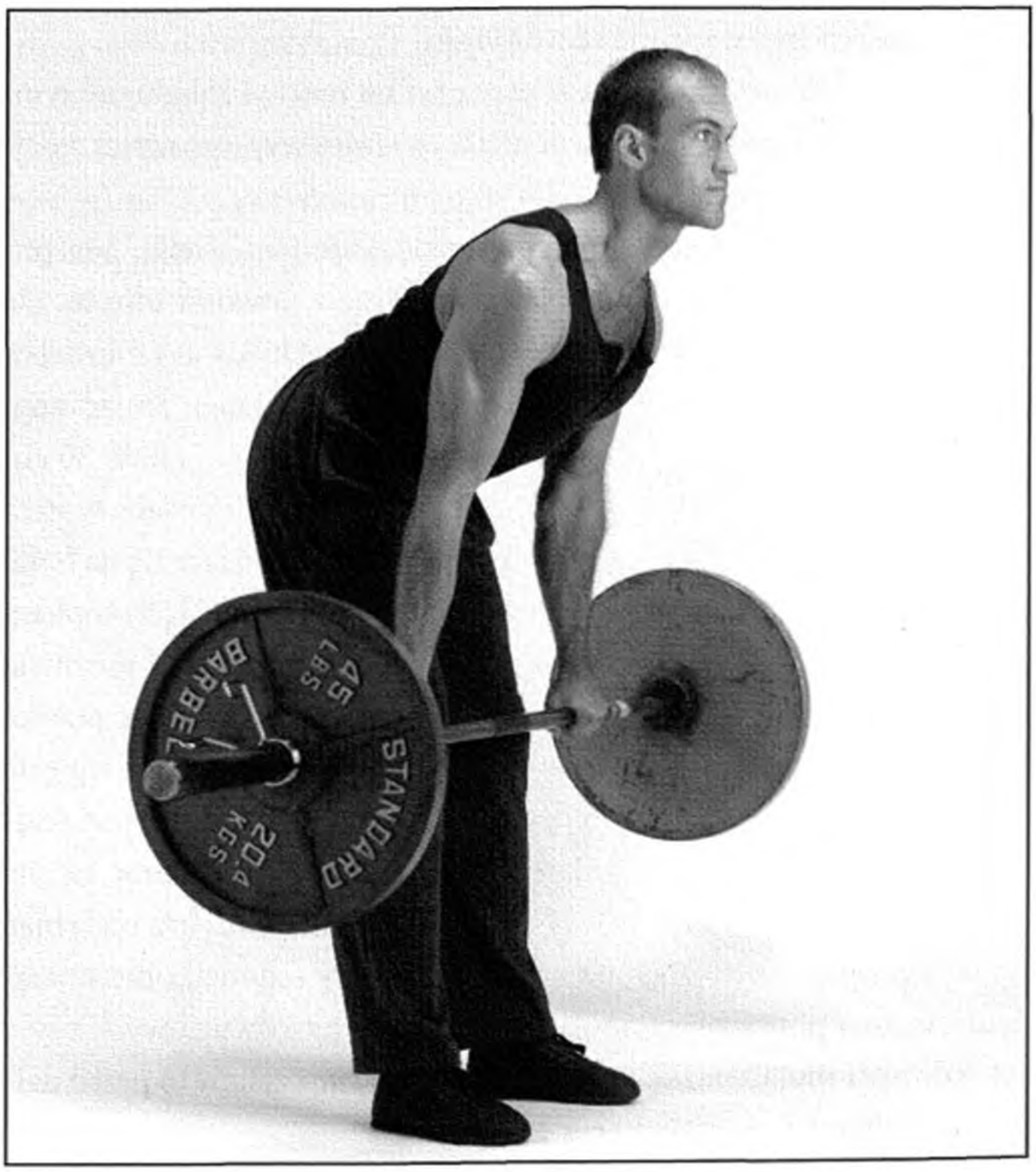
Niektóre zaawansowane ćwiczenia na gibkość, np. rozciąganie izometryczne na progu zamknięcia (*shutdown threshold isometrics*) czy rozciąganie powięzi zwiększają siłę nawet o 20 procent dzięki odwrażliwieniu receptorów w ciałkach Golgiego w ścięgnach. Receptory te są bezpiecznikami, które ograniczają twoją siłę. Te mikroskopijne czujniki rozmieszczone w tkankach łącznych blokują mięśnie, gdy zarejestrują siłę, przekraczającą określony limit. Ćwicz odpowiednie rozciąganie, a usuniesz tę cegłę spod pedału gazu.

Ćwiczenia

Na pierwszych stronach tej książki odkryłeś jedyne narzędzie siłowe, które może przeobrazić twoje ciało – wysokie napięcie mięśniowe. Potem konsekwentnie obudowywaliśmy to narzędzie kolejnymi technikami, takimi jak hiperirradiacja, napięcie wstępne czy indukcja sukcesywna, które zwiększają napięcie i efekt siłowy. Na precyzyjną regulację tego narzędzia pozwalało odkrycie zasad treningu niskopowtórzeniowego, wolnego od parcia do nieudanej próby, a także poznanie cykli oraz innych subtelnych, acz istotnych drogowskazów do sukcesu. Nadszedł wreszcie czas, by wziąć się do konkretnych zadań siłowych – zestawu wyselekcjonowanych ćwiczeń, które przekują twoje ciało w skałę, jeśli będą wykonywane w kontekście planu treningowego *Siły dla ludu*.

MARTWY CIĄG

Na początek należy zaopatrzyć się w 140-kilogramowy zestaw olimpijski – gryf z talerzami. Nawet jeśli jesteś teraz słaby jak swoja babcia, kup wszystkie elementy (moja babcia rozkładała mnie w siłowaniu na ręce, póki nie skończyłem piętnastu lat). Miejmy nadzieję, że w końcu pokonasz babcię, a poza tym cały zestaw nie zaboli cię bardziej niż na jakieś 1000 zł. W odróżnieniu od Soloflexów i innych cacek, przyrządy bazowe są stosunkowo niedrogie.



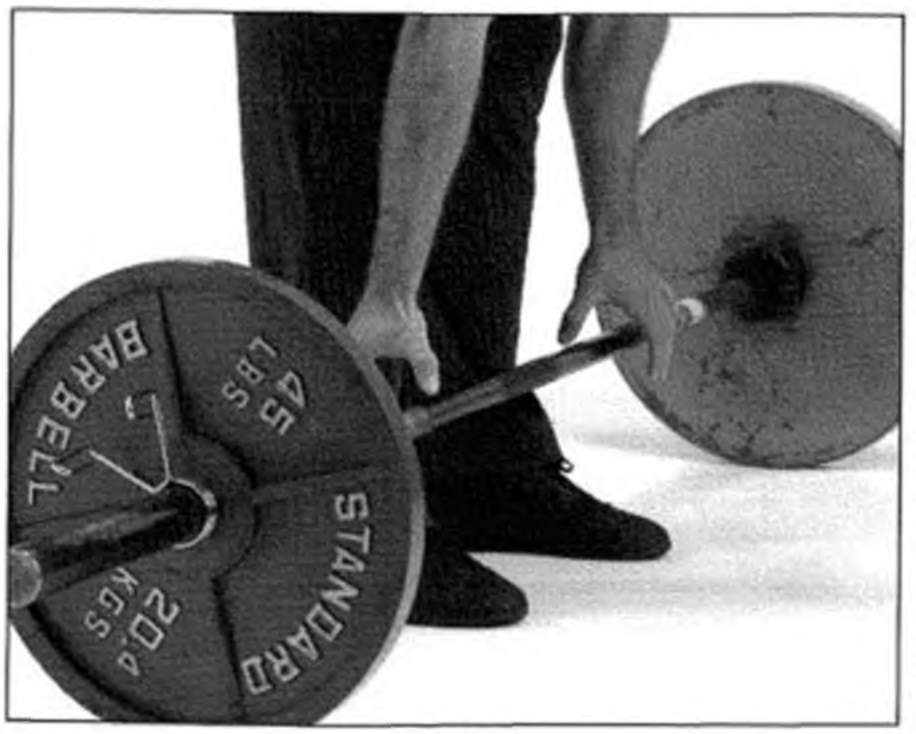
POWER. TO THE PEOPLE!

Spraw też sobie gumową matę długą na jakieś 3 metry i szeroką na 1–1,5 metra, by ochronić posadzkę w piwnicy czy pomieszczeniu gospodarczym przy garażu, gdzie ćwiczysz. Grubość około 2 centymetrów powinna wystarczyć. Jeśli mieszkasz w blokach lub kamienicy, zastanów się nad dodatkową amortyzacją.

Jeżeli podnosisz monstrualne ciężary lub z jakiegoś innego powodu musisz zachować wyjątkowe środki ostrożności, zastosuj się do porady, jaką dostałem od Marty Gallaghera. Ten mistrz trójboju proponuje, by wziąć grubą dyktę i umieścić ją na czterech starych oponach równej wielkości (konstrukcja ta wcale nie zachowuje się jak łóżko wodne, obiecuje Gallagher). Po bokach przybij poziomo deski, robiąc ranty, które zapobiegną staczaniu się sztangi. Podłoże przykryj gumową matą. Dla większości taka platforma to zbyteczna ostrożność, ale dla niektórych to zbawienne rozwiązanie.

Umieść swój nowiutki, błyszczący gryf na macie i załaduj małymi talerzami. W trakcie ładowania dbaj o to, by mieć wyprostowane plecy, i unikaj przekręcania się.

Wyrabiaj dobre nawyki ruchu, gdy ciężar jest niewielki. Nie poruszaj się niedbale. Kontuzje pojawiają się nie z powodu tonażu, ale biednych więzadeł. Miej respekt dla ciężaru, nawet kiedy jest niewielki.



Stań przodem do sztangi, mając nogi ustawione tak jak do skoku – około 30 cm jedna od drugiej, stopy skierowane wprost naprzód lub nieco rozchodzące się na boki. Gryf powinien znaleźć się nad śródstopiem.

Spójrz wysoko w górę i weź możliwie jak najgłębszy wdech. Utrzymując powietrze w płucach, silnie usztywnione wgięcie dolnego odcinka kręgosłupa oraz ściągnięte do tyłu barki, powoli obniż się, by chwycić gryf. Jeżeli nie potrafisz utrzymać łukowato wgiętego kręgosłupa nawet wtedy, gdy schodzisz bez obciążenia, musisz popracować na elastycznością mięśni dwugłowych z tyłu ud. Zdobądź moją książkę *Rozciąganie odprężone* i załatw to przed dalszymi próbami z martwym ciągiem.

Przez cały czas opieraj się na piętach i nie pozwól na oderwanie się wzroku od sufitu. Ciało będzie szło za głową. Jeśli będziesz patrzył w dół, jak robi niemal każdy, podnoszenie zostanie wykonane z pleców, a nie z nóg – bardzo niedobrze.

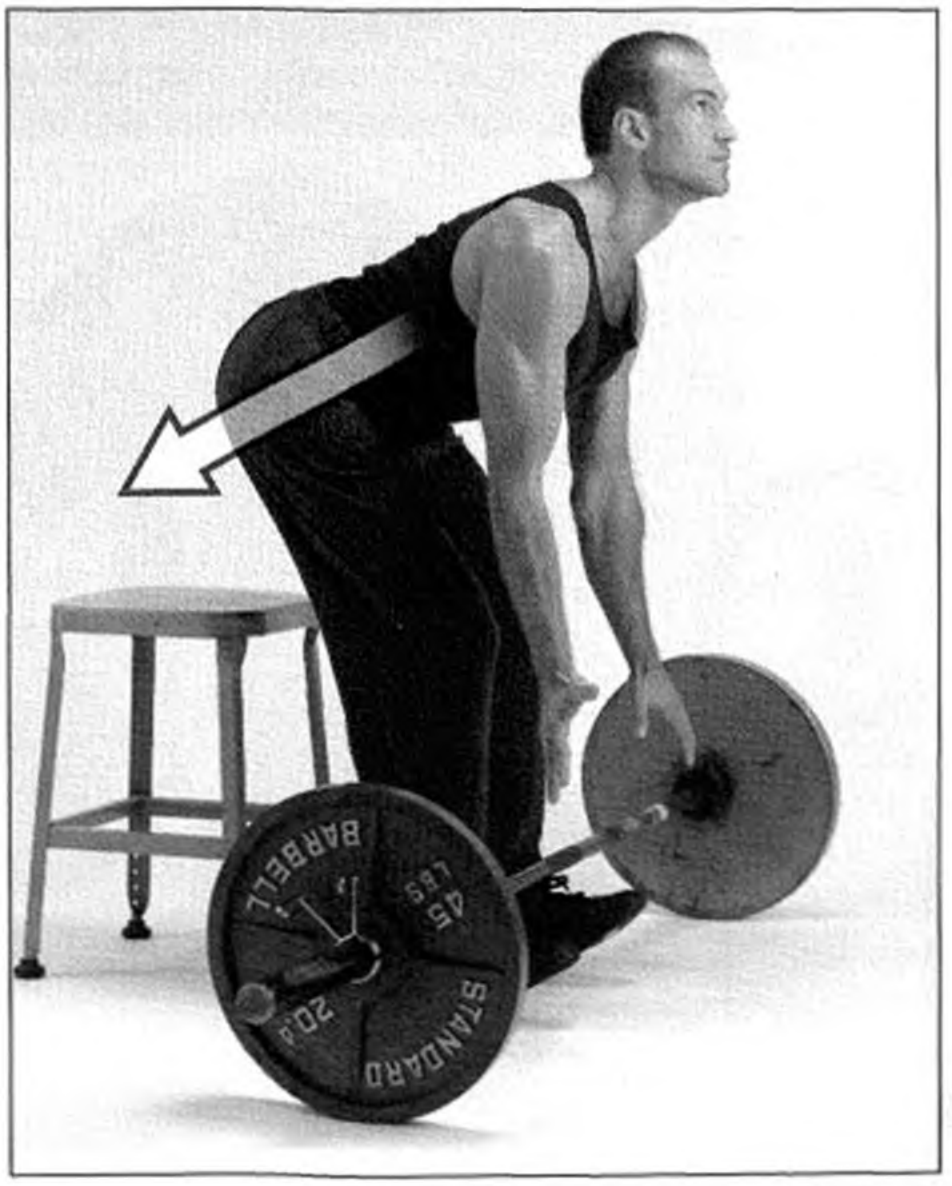
Kiedy robisz przysiad, by złapać gryf, powinieneś czuć usztywnienie całego ciała. Wyobrażaj sobie, że ściskasz ogromną sprężynę. Szczuplak Lamar Gant, który podniósł w martwym ciągu pięciokrotną wagę swego ciała, ręczy za tę technikę.

Staraj się jak najbardziej wypinać tyłek, jakbyś siadał na stojącym za tobą stołku. Będziesz miał poczucie, jakbyś w tym zejściu zmagał się z mięśniami z tyłu ud. To dobrze; zacieśnią się do wywarcia większej siły, gdy zaczniesz podnosić sztangę.

Nie pozwalaj, by kolana wychodziły do przodu. Im bardziej pionowo są ustawione golenie, tym lepiej.

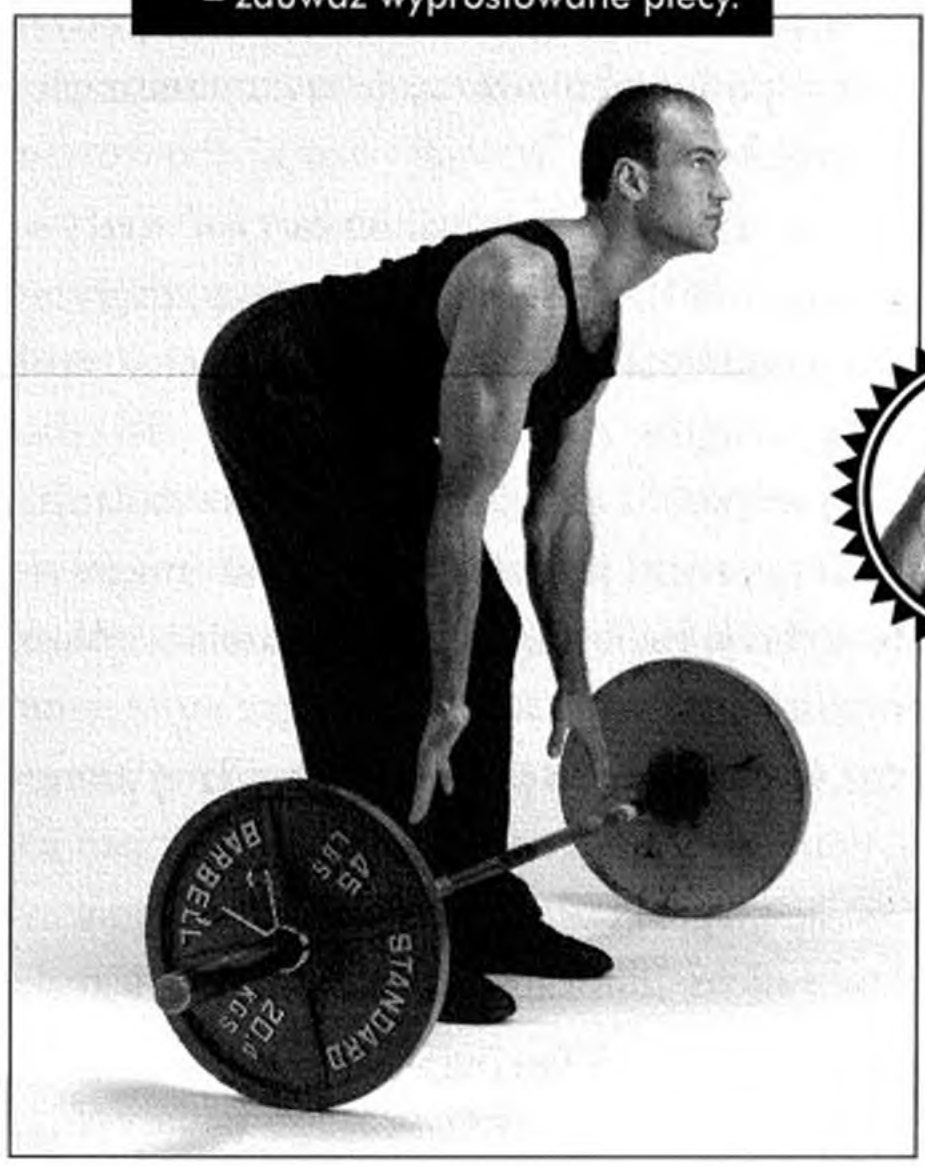
Chwyć gryf, nie patrząc na niego. Przez całe ćwiczenie oczy powinny pozostawać utkwione w suficie. Jeśli czujesz, że nie złapałeś gryfu równo, możesz korygować to, o ile tylko nie popatrzysz w dół. Jeśli się nie uda, puść sztangę, wstań i zacznij od nowa.

▼
Nie pozwalaj, by kolana wychodziły do przodu. Im bardziej pionowo są ustawione golenie, tym lepiej.
▲



Przetestuj taki trik: w trakcie obniżania się, by chwycić gryf, wypinaj tyłek, jakbyś siadał na stojącym za tobą stołku.

1. Prawidłowa postawa ciała – zauważ wyprostowane plecy.

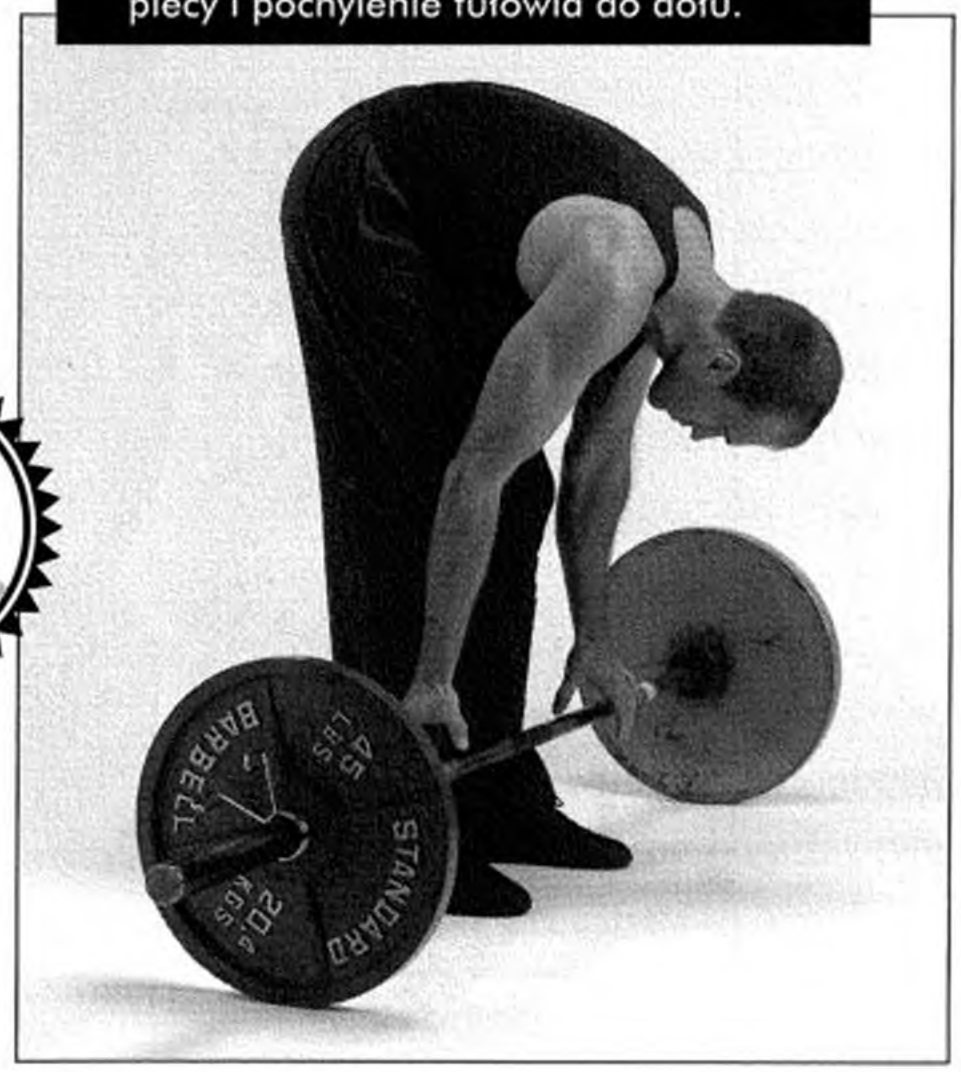


▼

Spróbuj złej postawy ciała, a przekonasz się, dlaczego w nazwie martwego ciągu jest słowo „martwy".

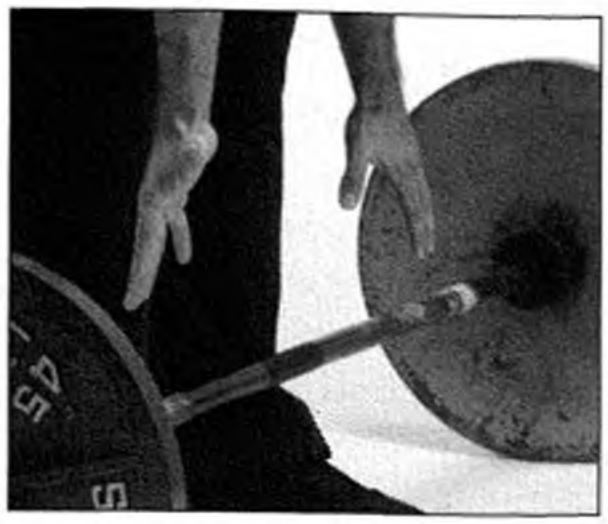
▲

2. Zła postawa ciała – zauważ zaokrąglone plecy i pochylenie tułowia do dołu.



Nie szkodzi, jeśli nie utrafisz w środek o kilka centymetrów. Większość czynności realnego życia nie jest wykonywana idealnie symetrycznie. Pilnuj tylko, by przez cały czas mieć napięte ciało i unikać przekrzywiania się.

Złap gryf chwytem naprzemiennym. Oznacza to, że jedna dłoń zwraca się do przodu, a druga do tyłu. Ten nietypowy układ pozwala lepiej trzymać sztangę, gdy robi się naprawdę ciężka. Jeśli byłeś kiedyś na kursie samoobrony, wiesz, że sam kciuk jest słabszy od czterech palców (dlatego uczono cię odciągać kciuk napastnika, który chwycił cię za nadgarstek). Jeśli do trzymania gryfu stosuje się zwykły nachwyt, duży ciężar spowoduje w końcu, że słabsze kciuki nie dadzą sobie rady. Chwyt naprzemienny wspiera kciuki silniejszymi palcami drugiej dłoni. Z początku manewr ten będzie ci się wydawał nienaturalny, ale przyzwyczaisz się. Pamiętaj, by w kolejnej serii zamienić ręce, aby tak równo rozkładać na nie obciążenie treningowe.



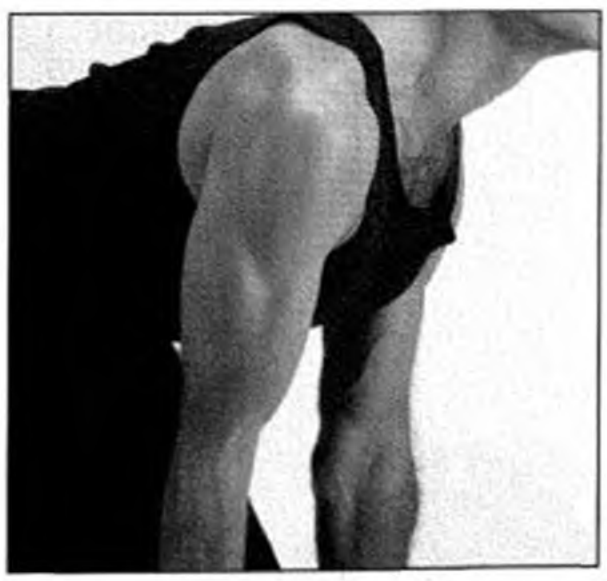
Chwyt naprzemienny

A teraz pora na popis! Zatrzymałeś powietrze w płucach, odchyliłeś głowę do tyłu, utrzymujesz łukowate wgięcie dolnego kręgosłupa. Kolana są póługięte, a biodra ani nie za nisko, ani za wysoko. Powoli i zdecydowanie odpychaj się od podłogi stopami, jakbyś robił skok w zwolnionym tempie.

Nie ciągnij sztangi – skończyłoby się to podnoszeniem jej siłą pleców i ramion. Zapomnij o ramionach; to tylko linki, na których ciężar jest podwieszony do twojego tułowia. W toku badania przeprowadzonego przez Sokołowa ustalono, że traci się 9 procent siły ciągnięcia, gdy głowa jest opuszczona; 13 procent, gdy plecy są zaokrąglone; oraz powalające 40 procent, gdy ciągnie się ugiętymi ramionami! Ponadto kiedy jesteś przygarbiony i szarpiesz gryf rękoma, nie wzmacniasz bioder ani ud oraz ryzykujesz uraz pleców.

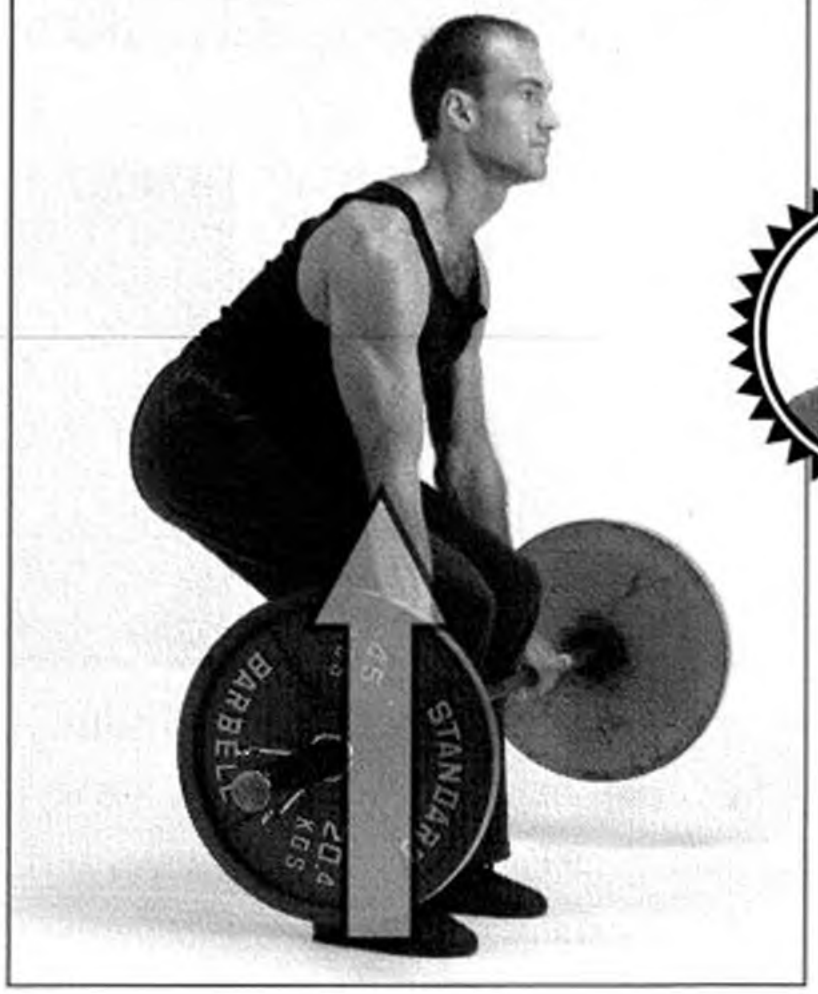
Niektórzy trójboiści, sięgając po sztangę, napinają tricepsy, by zapewnić sobie wyprostowanie rąk. To cenna wskazówka. Skorzystaj z niej.

▼
Niektórzy trójboiści, sięgając po sztangę, napinają tricepsy, by zapewnić sobie wyprostowanie rąk. To cenna wskazówka.
▲



Przed złapaniem gryfu napnij tricepsy.

Zła postawa ciała – zauważ skośny kąt ustawienia goleni.



Na fotografii ukazana jest nieprawidłowa postawa ciała. Jak można by tu podnieść sztangę nad kolana, ciągnąc ją prosto w górę?

W celu bezpiecznego i efektywnego wykonania martwego ciągu trzeba niejako „wydusić" ciężar z podłogi.

Kolana powinny przez cały czas kierować się tak samo jak stopy. Nie pozwól, by skręciły się dośrodkowo, co mogłoby przeciążać ich więzadła. Świadomie utrzymuj kolana skierowane w przód w trakcie całego ćwiczenia. Aby utrzymać je prosto, trzeba czasem myśleć, że chce się je wypchnąć.

Ponadto – jak słyszałeś już poprzednio – miej napięte mięśnie proste brzucha i pośladkowe. Dbaj, by plecy były przez cały czas zablokowane, i utrzymuj ciężar na piętach. Jeśli wciąż patrzysz w sufit czy daleko przed siebie, jak należy, nie powinieneś mieć z tym problemu. Nigdy natomiast nie przekrzywiaj ani nie obracaj głowy podczas martwego ciągu! Niezastosowanie się do tego wskazania niemal gwarantuje wizytę u ortopedy.

Gryf powinien iść przez cały czas blisko nóg. Pomaga w tym myślenie, że ciągniesz sztangę ku sobie, a nie pionowo w górę.

Prawidłowa postawa ciała – zauważ, że sztangą jest podciągana ku tułowiu.

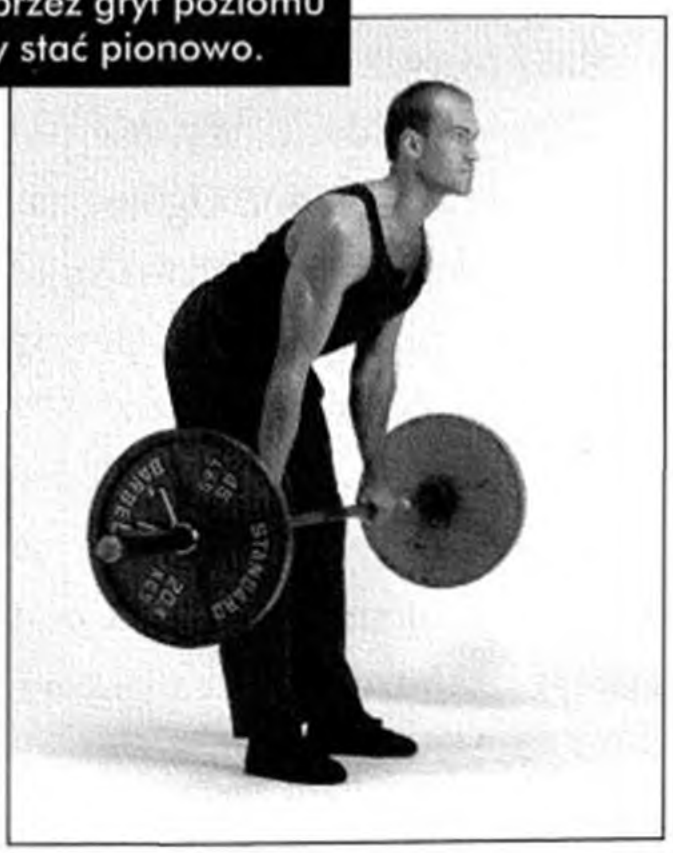
▼

Gryf powinien iść przez cały czas blisko nóg. Pomaga w tym myślenie, że ciągniesz sztangę ku sobie, a nie pionowo w górę.

▲

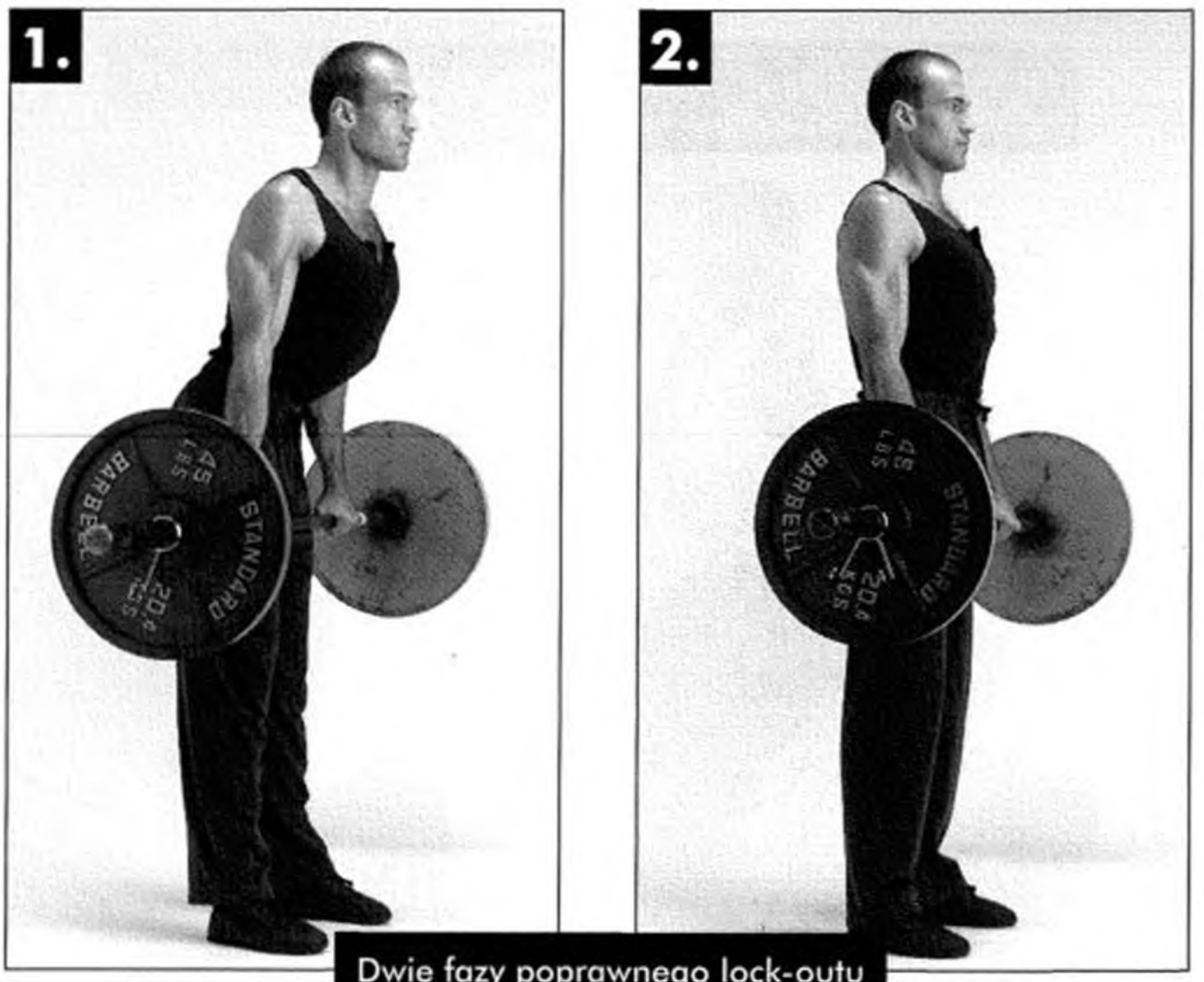
Jeśli robiłeś wszystko według książki, do czasu osiągnięcia przez gryf poziomu kolan golenie powinny stać pionowo.

Do czasu osiągnięcia przez gryf poziomu kolan golenie powinny stać pionowo.



Gdy gryf dotrze do poziomu kolan, pociągnij biodra do przodu, mocno ściskając pośladki, jakbyś trzymał między nimi monetę. Jednocześnie wyrzuć do tyłu barki, zachowując wypiętą klatkę piersiową i łukowato wgięte plecy. Końcówka poprawnie wykonanego martwego ciągu ma wydawać się sprężysta i płynna, nie rozlazła i szarpana.

POWER. TO THE PEOPLE!



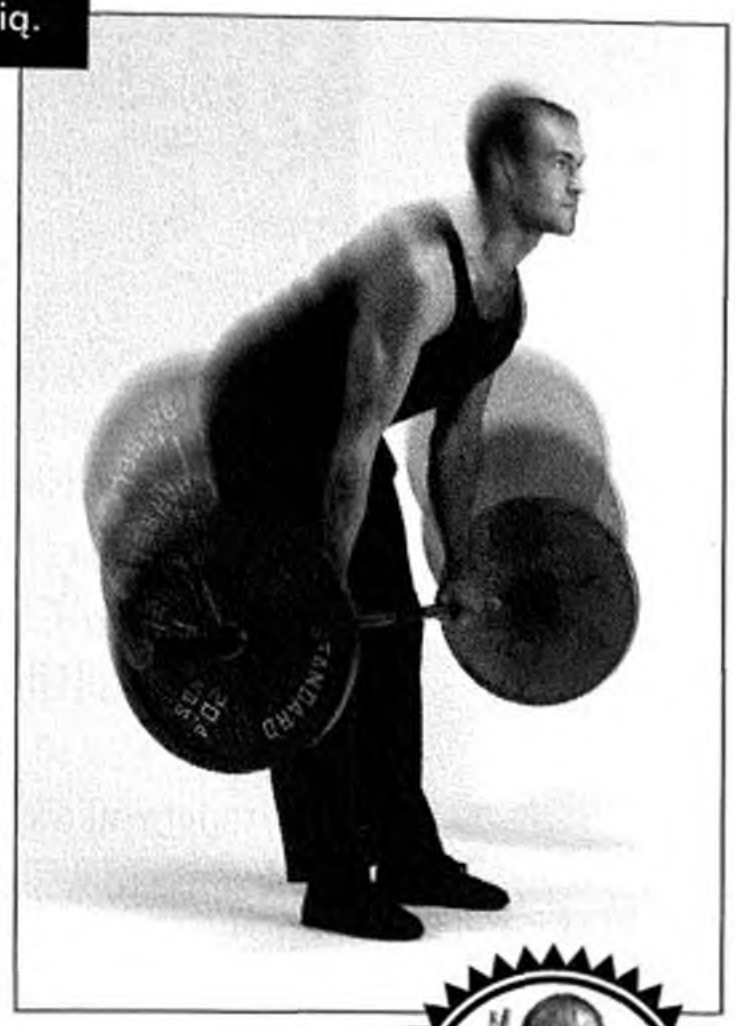
Dwie fazy poprawnego lock-outu w martwym ciągu.

Skończysz, stojąc wyprostowany ze sztangą zwisającą na prostych rękach i opartą o uda. Nie przedobrzaj na końcu przez wychylenie się do tyłu! Dałoby to jedynie niezdrowe obciążenie kręgosłupa. Przed wychyleniem się w tył zabezpieczy cię naprężenie w tym momencie mięśni prostych brzucha.

Czas na oddech. Wypuść połowę powietrza z płuc, wciągnij do oporu i wracaj na dół. Ogólna zasada w większości ćwiczeń głosi, aby opuszczać ciężar pod kontrolą. Martwy ciąg jest tu wyjątkiem. Próba wolnego obniżania sztangi powoduje z reguły przesunięcie ciężaru do przodu i przeciążenie pleców.

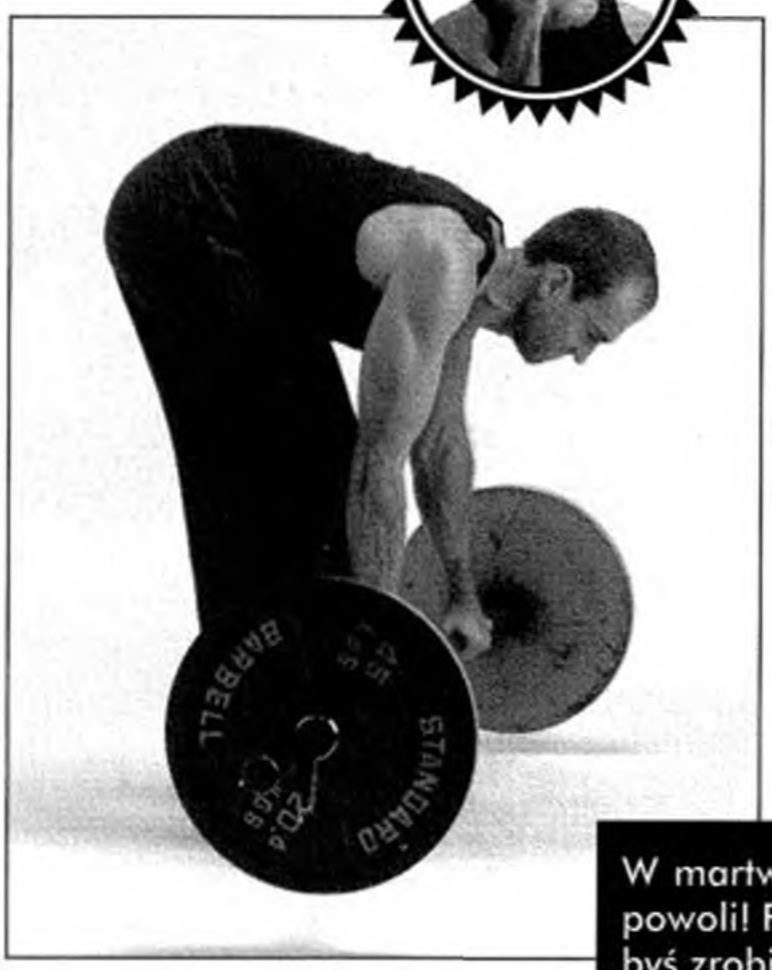
Prawidłowy sposób osadzenia sztangi na podłodze polega na szybkim wypięciu tyłka (siadanie na stołku, pamiętasz?) i pozwoleniu, by sztanga niemal spadła na podłoże. Wypięcie pupy zabiera kolana z drogi sztandze. Przez cały czas miej pięty przywarte do podłogi i nie patrz na dół!

Prawidłowy ruch do dołu jest taki sam jak w górę, tyle że szybszy. Wypnij tyłek i pozwól sztandze niemal spaść ci przed kolanami, obniżając się razem z nią.



Dane naukowe wskazują, że dla wzrostu mięśni ważniejsze jest kontrolowane opuszczanie ciężaru niż podnoszenie go. Z kolei martwy ciąg zalicza się do niewielu ćwiczeń, w których można bezpiecznie puścić ciężar po podniesieniu go. To jeden z kolejnych powodów, by wykonywać go, jeśli chcesz nabrać siły bez obudowania się wielkimi muskułami.

Niemniej nie wolno po prostu wypuścić sztangi z rąk! Jedna albo obie dłonie mogą się zaplątać i doznać urazu. Bezpieczniejsze jest jednoczesne opuszczanie się wraz ze sztangą. To samo odnosi się do sytuacji, w której z jakiegoś powodu nie jesteś w stanie ukończyć ćwiczenia.



Przed następnym powtórzeniem puść sztangę, wyprostuj się i zacznij wszystko od nowa. Jeśli będziesz trzymał gryf przez całą serię, postawa ciała na pewno się popsuje, a ciężar zejdzie z bioder i ud na plecy.

W martwym ciągu nie odstawiaj sztangi powoli! Pociągnęłaby cię w przód i mógłbyś zrobić sobie krzywdę.

POWER. TO THE PEOPLE!

Martwy ciąg w pigułce

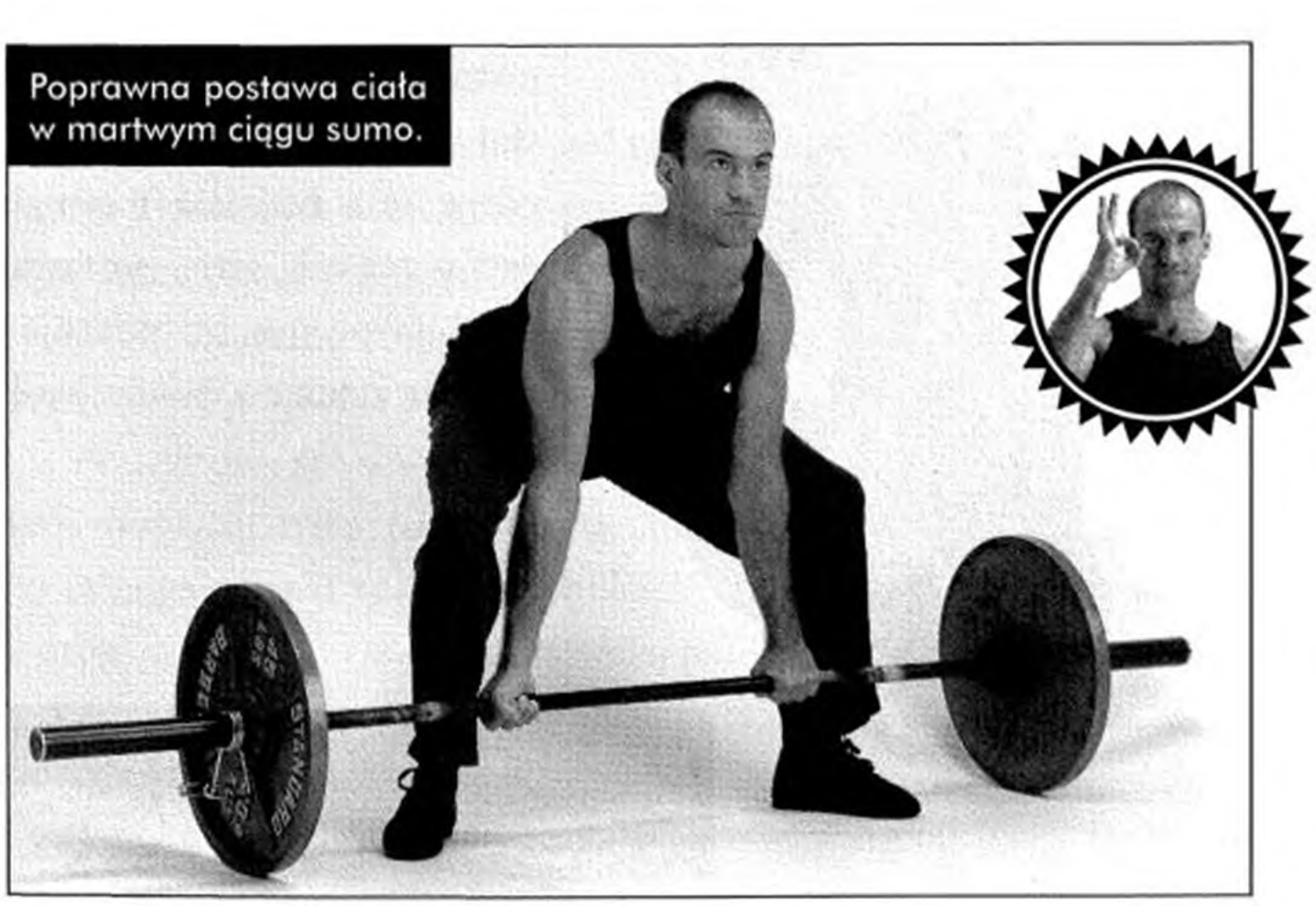
- Nie odrywaj pięt od podłogi.
- Zachowuj łukowate wgięcie kręgosłupa.
- Ani na chwilę nie patrz w dół.
- Odpychaj się nogami od podłogi.
- Pozostawaj napięty i wstrzymuj oddech w trakcie podnoszenia.

Martwy ciągu sumo
(akcent na mięśnie pośladkowe)

▼
Niektórzy towarzysze wybierają sumo ze względu na efekt wywierany przez ćwiczenie na mięśnie pośladkowe.
▲

Nie denerwuj się, nie będą się pod tobą załamywać łazienkowe wagi. Ćwiczenie to nazywa się „sumo", ponieważ wykonuje się je w rozkroku z rękoma po wewnętrznej stronie kolan. Wielcy japońscy kolesie przyjmuj taką postawę, bo dzięki niej ich uda mniej ocierają się o siebie.

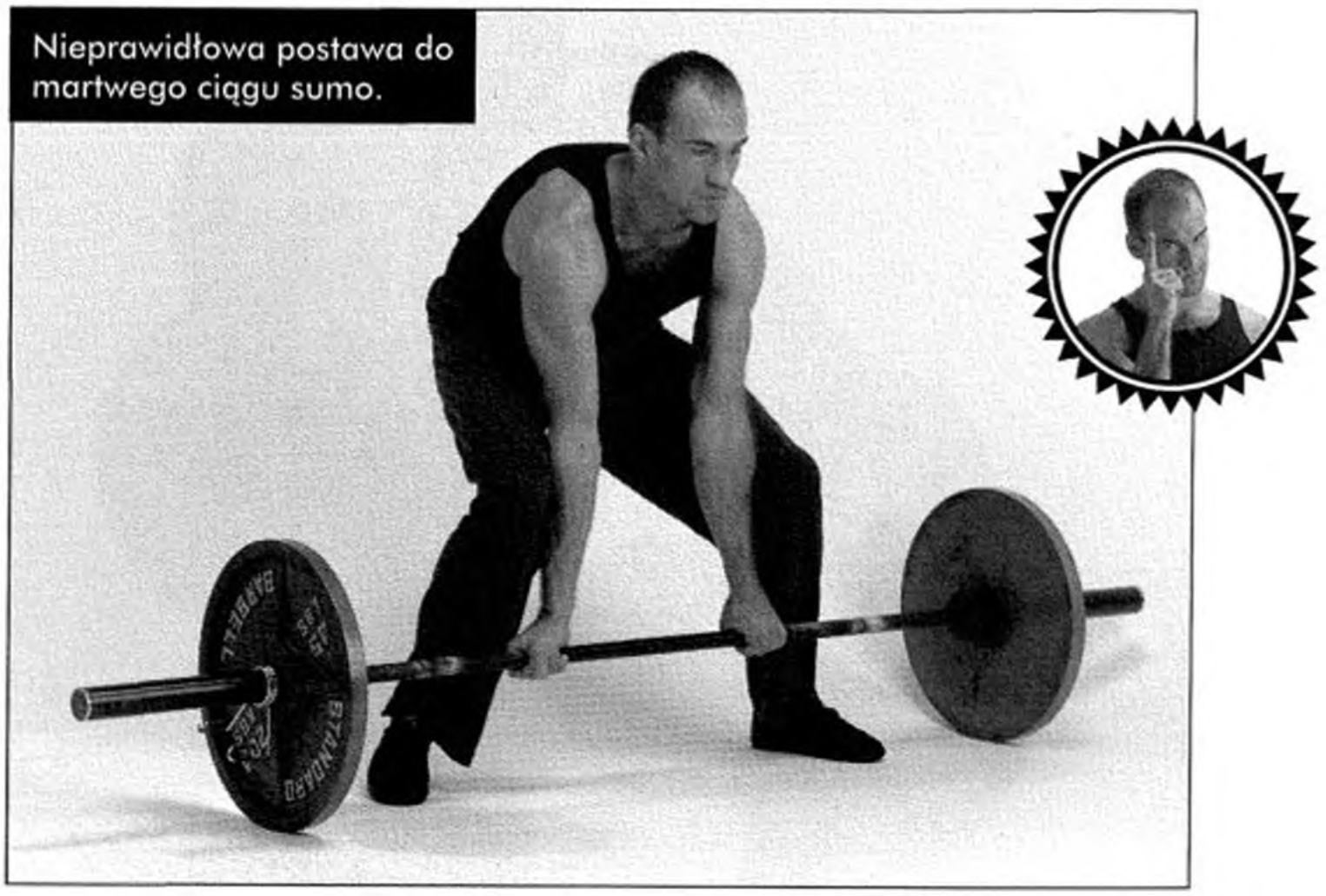
Jedna z pań, które trenowałem, nalegała, by przemianować ćwiczenie na martwy ciąg baletowy, bo „sumo nie brzmi kobieco". Odpowiedziałem: – Do diabła, nazywaj je, jak chcesz, nic mnie to nie obchodzi, tylko je rób!



Poprawna postawa ciała w martwym ciągu sumo.

Niektórzy towarzysze wybierają sumo ze względu na efekt wywierany przez ćwiczenie na mięśnie pośladkowe. Inni – z reguły goście z długimi plecami i krótkimi rękoma – preferują je, gdyż jest bardziej naturalne dla ich budowy ciała. Niektórzy światowej klasy trójboiści zaczynają cykl od odmiany martwego ciągu, która jest dla nich trudniejsza (czy to sumo, czy konwencjonalna), a potem przechodzą do swojej silniejszej postawy, w miarę jak rośnie ciężar i zbliżają się do szczytu cyklu. To zdrowe podejście do treningu. Pomyśl o nim.

Stań w wygodnym rozkroku, mając stopy skierowane na boki pod kątem 30–45 stopni. Powinieneś dosięgać gryfu, mając kolana zwrócone w tym samym kierunku co stopy. Jeśli twoje rozwarcie jest niedostateczne i nie możesz się tak ustawić, biegiem marsz do rozciągania mięśni pachwiny!



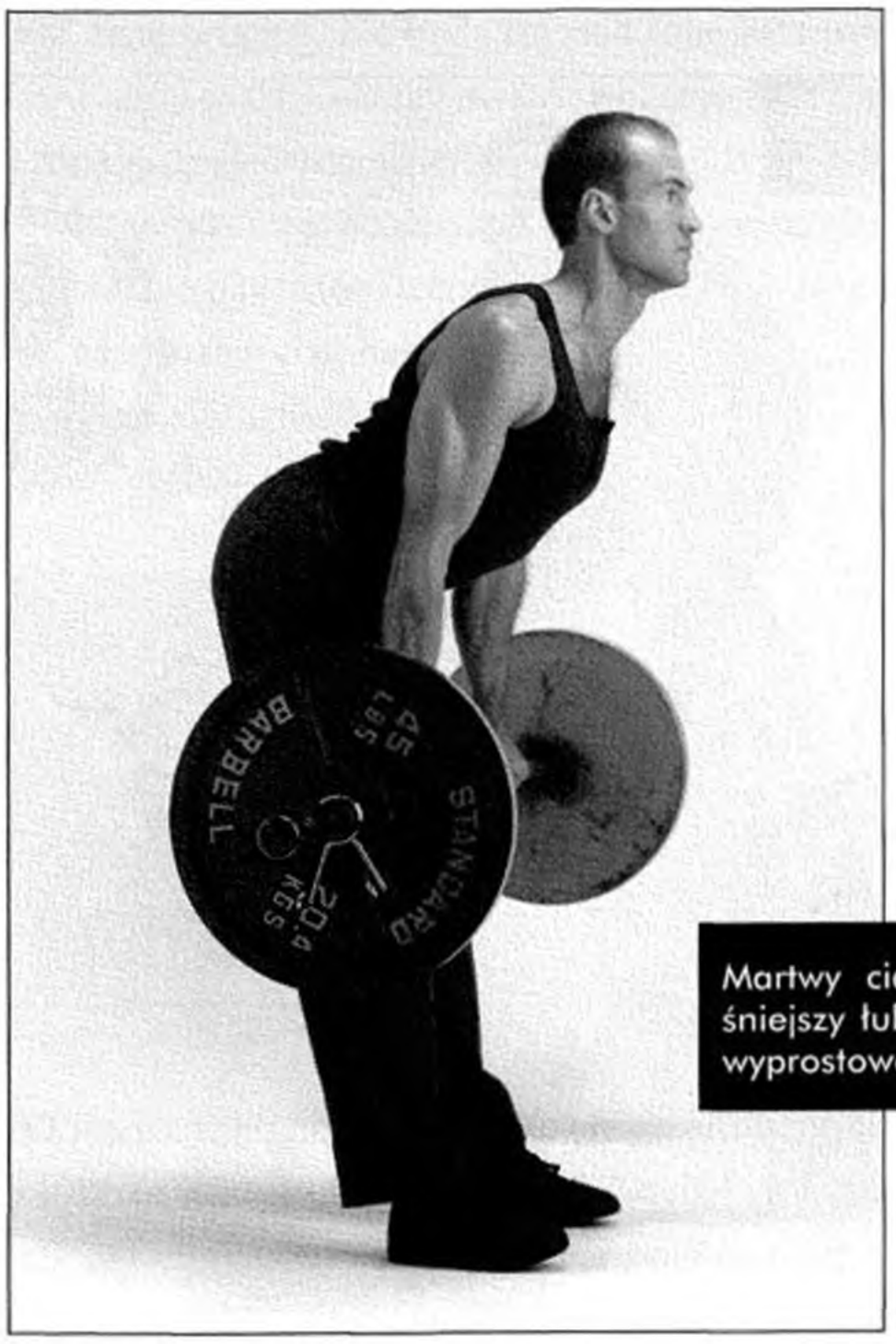
Nieprawidłowa postawa do martwego ciągu sumo.

Wszystkie zalecenia, które odnoszą się do konwencjonalnego martwego ciągu, stosują się też tutaj. Jedyną różnicą jest lock-out. W rozkroku może ci być trudno wypchnąć biodra, bo z reguły ciągnie sztanga. Pomoże wypinanie klatki piersiowej i „ściskanie monety" między pośladkami. Wyobrażaj sobie także, że próbujesz „urosnąć".

Martwy ciąg rumuński
(akcent na tył ud i łydki)

Zmodyfikuj podstawowy martwy ciąg w następujący sposób: stopy skieruj do przodu (mają się nie rozchodzić na boki). Pilnuj, by ciężar ciała spoczywał na piętach, a golenie były ustawione dokładnie pionowo. Wyobraź sobie, że utknąłeś do kolan w betonie (za kilka rubli da się to zaaranżować).

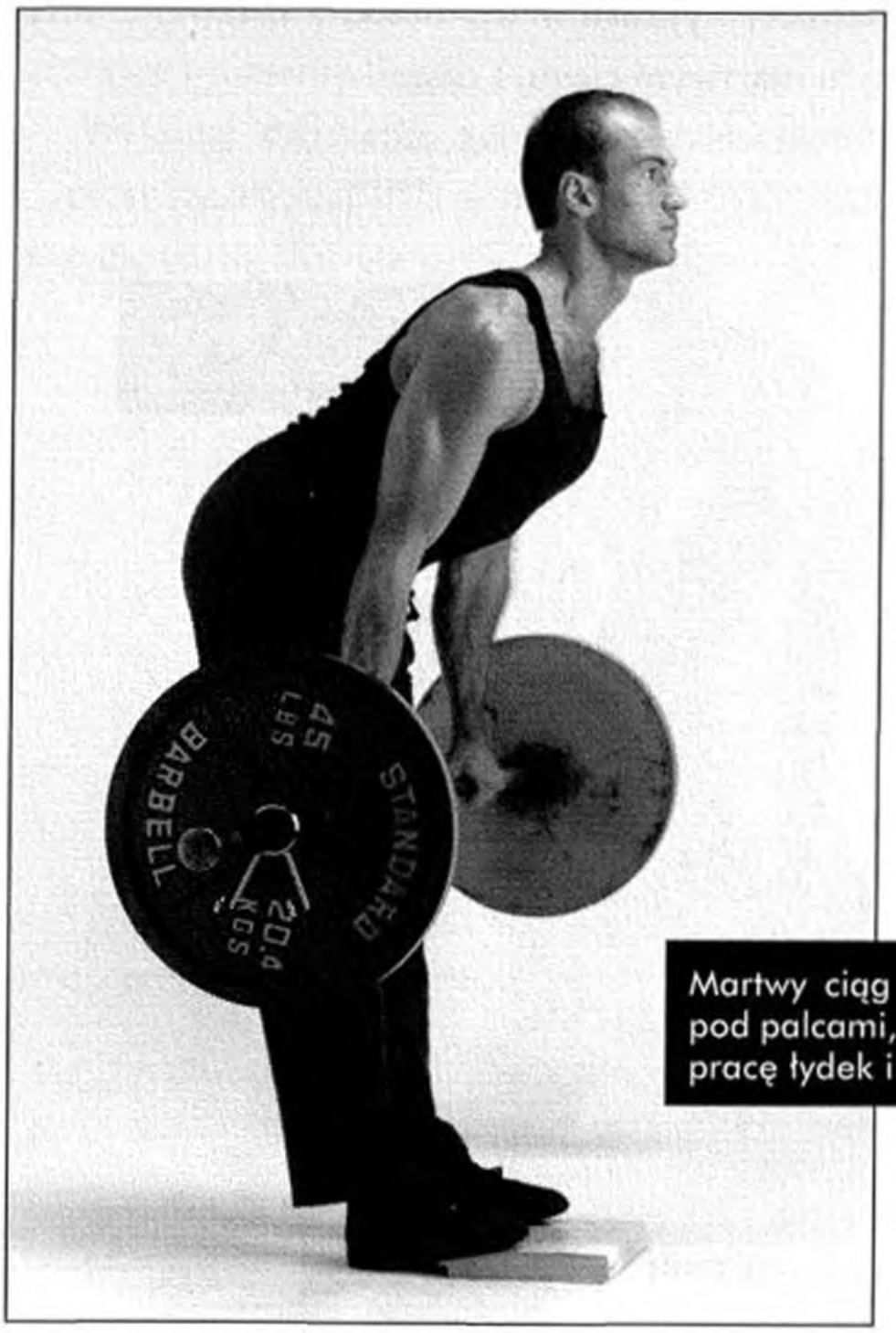
Zacznij ciągnąć, mając kolana prostsze niż w konwencjonalnym ciągu, a biodra wyżej uniesione. Mięśnie dwugłowe z tyłu ud dostaną za swoje!



Martwy ciąg rumuński – ciaśniejszy łuk kręgosłupa i mniej wyprostowane plecy niż zwykle.

Aby jeszcze bardziej dać popalić mięśniom z tylu ud oraz dać jakieś zajęcie łydkom, pod palce stóp podłóż sobie książki lub deskę.

Przed przystąpieniem do prób z tymi odmianami martwego ciągu sprawdź, czy na pewno jesteś wystarczająco rozciągnięty.



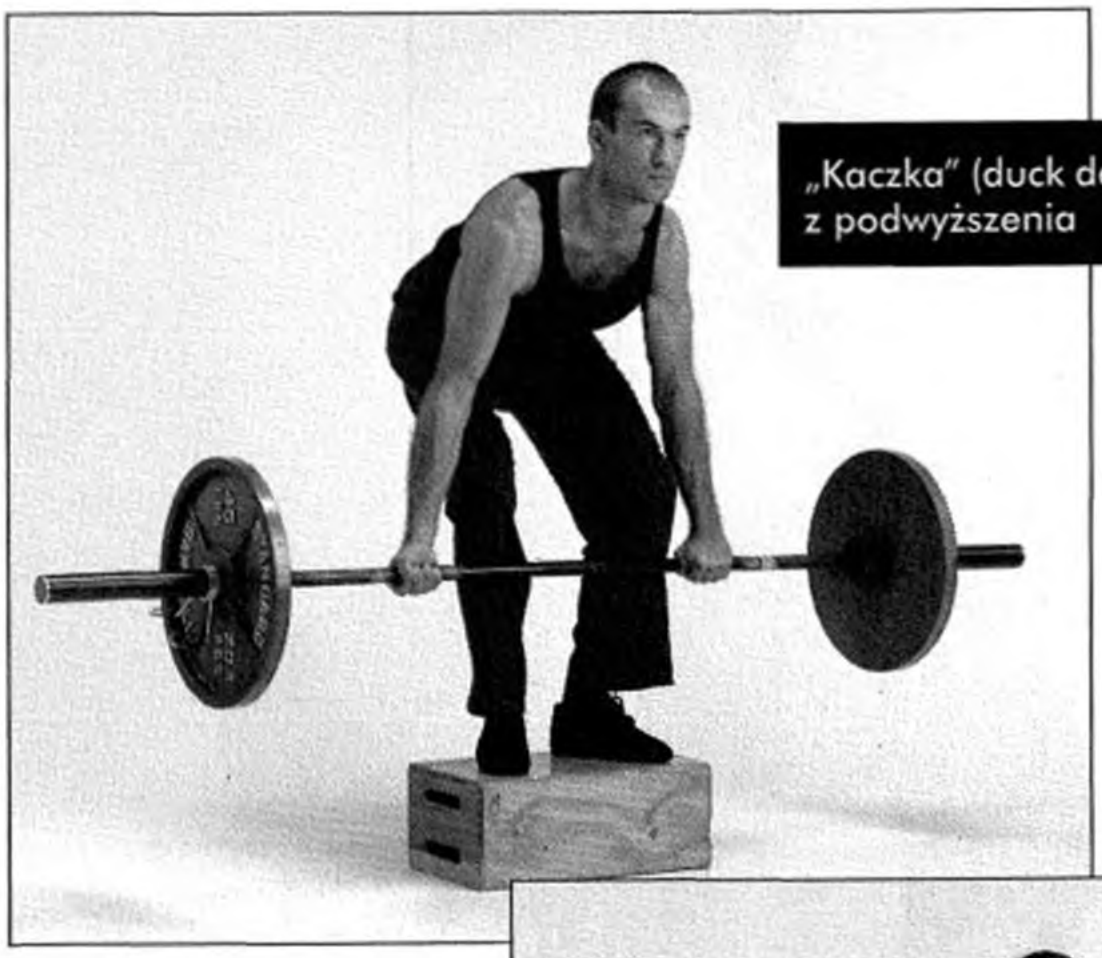
Martwy ciąg rumuński z książką pod palcami, aby zintensyfikować pracę łydek i mięśni z tyłu ud.

Martwy ciąg kaczki
(akcent na mięśnie czworogłowe)

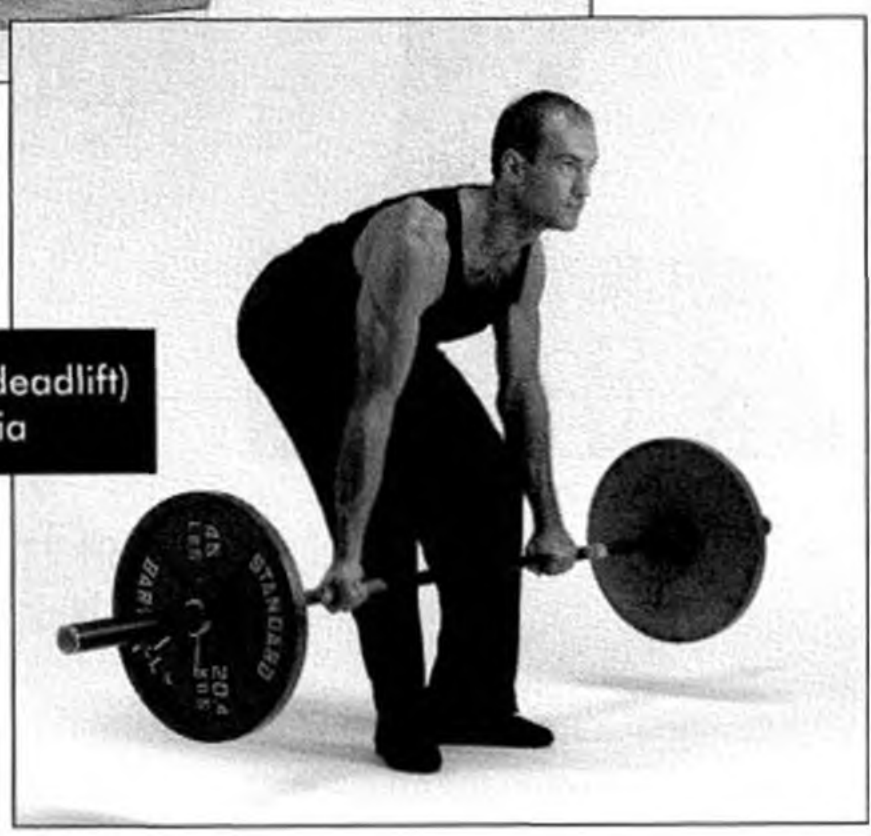
Skieruj stopy i kolana o 45 stopni na boki. Zadbaj, by były zwrcone dokładnie tak samo przez cały czas ćwiczenia.

Opcjonalnie możesz stać na stabilnym podwyższeniu do 10 centymetrów wysokości, które wydłuży zakres ruchu i jeszcze bardziej zmaltretuje uda. Można też skorzystać z talerzy sztangi.

Utrzymuj tułów bardziej wyprostowany, a biodra ustawione niżej niż w konwencjonalnym martwym ciągu. I ruszaj!



„Kaczka" (duck deadlift) z podwyższenia



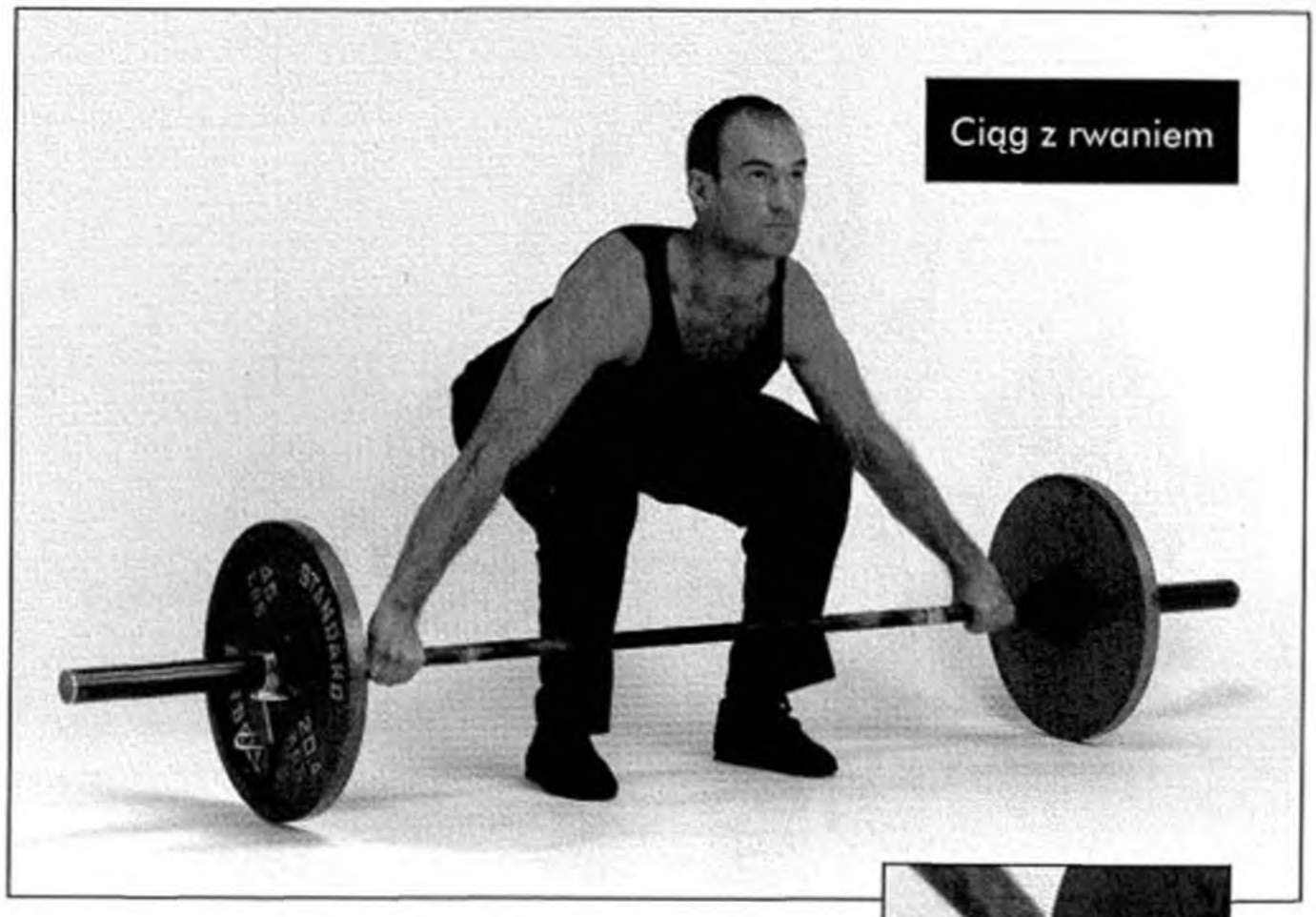
„Kaczka" (duck deadlift) bez podwyższenia

Ciąg „rwany"
(akcent na górną partię grzbietu)

Jest to konwencjonalny martwy ciąg z bardzo szerokim rozstawem rąk. Uważaj, czy wytrzymają ci dłonie i barki.

Zastosuj chwyt zwany przez trójboistów hakowym. Zaczep palec wskazujący (i – jeśli zdołasz – środkowy) za kciuk. Chwyt ten jest bolesny, ale pozwala na utrzymanie dużych ciężarów bez uciekania się do chwytu naprzemiennego. Z czasem większości ludzi przestaje on sprawiać problemy.

Wykonaj ćwiczenie zgodnie z zaleceniami podstawowymi, ale zwracaj szczególną uwagę na zablokowanie razem łopatek. Zakończ pozycję górną shrugiem, ale nie ciągnij sztangi bicepsami.



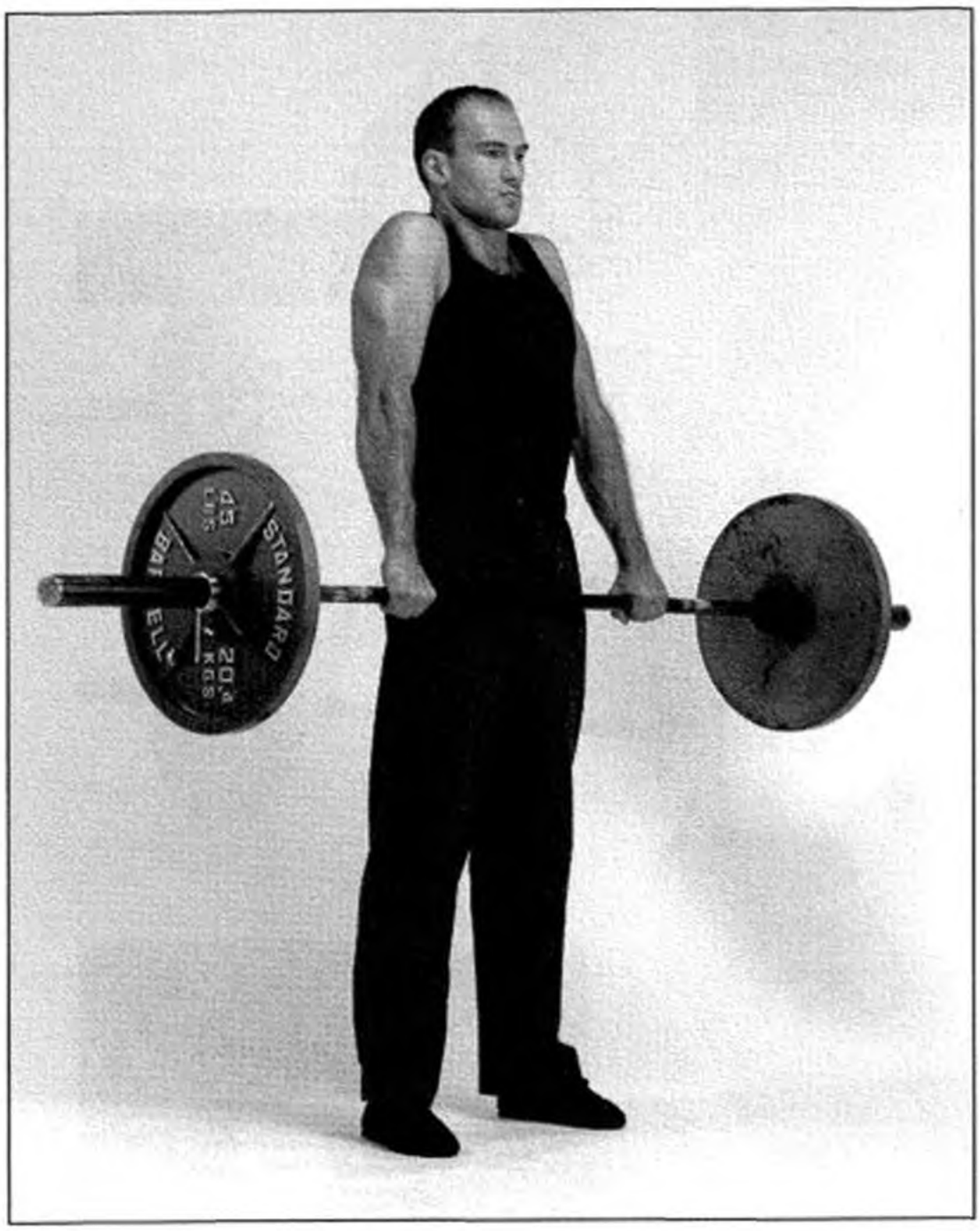
Ciąg z rwaniem

Chwyt hakowy

Ciąg „nadrzutowy"
(akcent na siłę uchwytu)

Ćwiczenie wykonuje się tak samo jak konwencjonalny martwy ciąg z wyjątkiem stosowanego chwytu. Nachwyt (bez haka) sprawia, iż jest to znakomity sposób wyrabiania dłoni i przedramion.

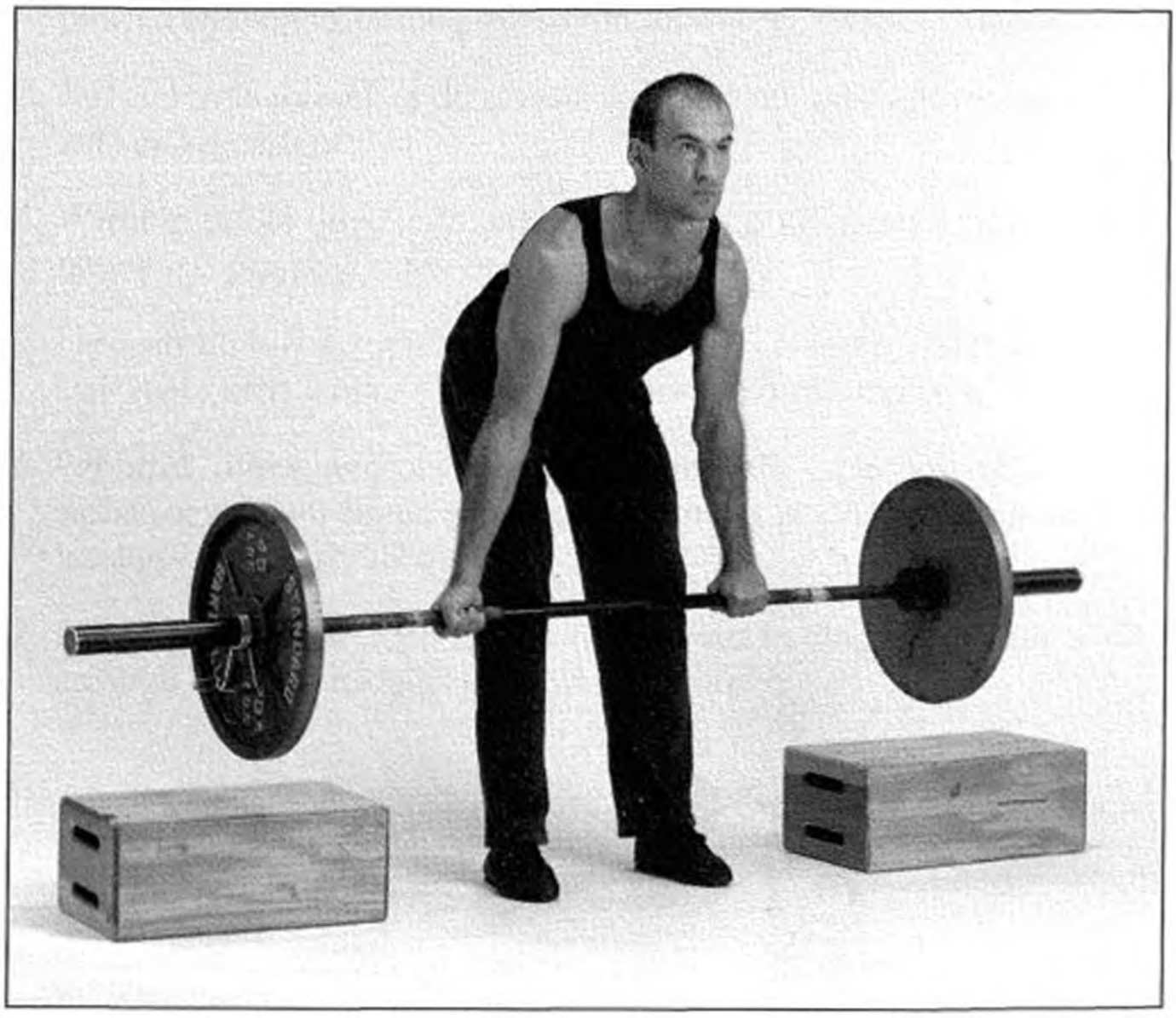
Moją ulubioną metodą włączenia ciągu nadrzutowego do treningu jest rozpoczęcie od niego cyklu, a potem przerzucenie się na chwyt naprzemienny, gdy nie jestem już w stanie utrzymać rosnącego ciężaru.



Lock-outy
(akcent na sekcję środkową ciała, mięśnie czworoboczne i siłę chwytu)

Martwy ciąg z poziomu kolan to to samo ćwiczenie co przytoczony we wspomnieniach Liedermana *health-lift* z czasów Wojny Secesyjnej. Jeśli masz dostęp do klatki do przysiadów, ćwiczenie to może okazać się ogromnie pożyteczne. Pozwala na operowanie bardzo dużym obciążeniem i przećwiczenie wielu mięśni.

Wykonuj je jak standardowy martwy ciąg z chwytem naprzemiennym. Zadbaj, by rozpoczynać podciąganie od ściśnięcia pośladków, a nie ciągnięcia z pleców. Całe ciało ma być napięte.



WYCISKANIE BOCZNE

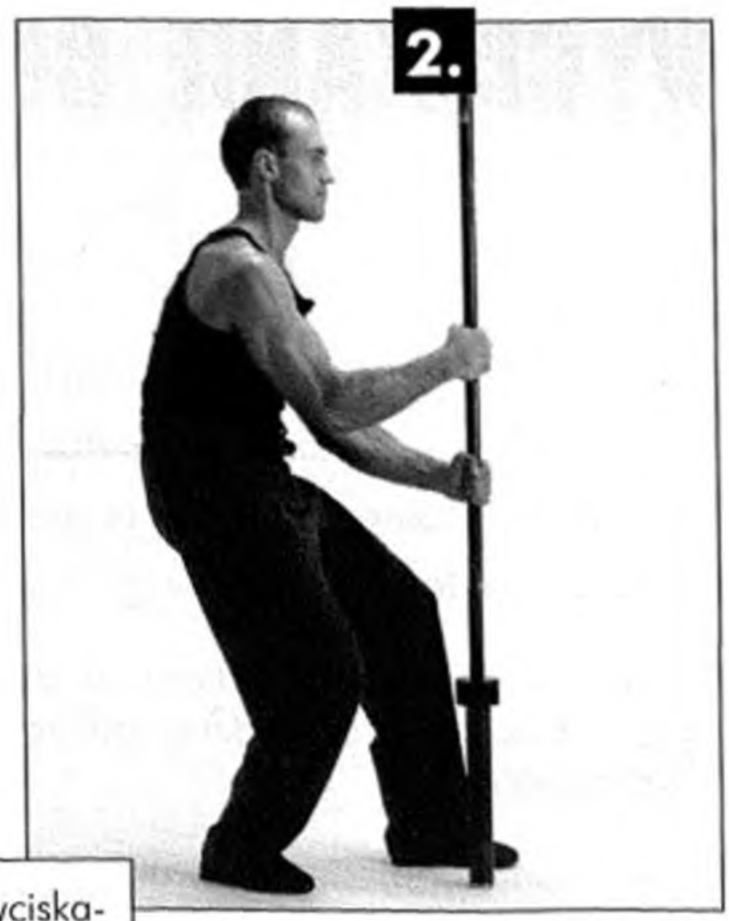
Istnieją dziesiątki ćwiczeń z wyciskaniem: wyciskanie na ławce, pompki na poręczach, wyciskanie hantli na ławce skośnej itd. Staromodne wyciskanie boczne zostało wybrane do ekskluzywnego programu *Siły dla ludu* z siedmiu powodów:

1. Wymaga ono pracy całego ciała oraz świetnie trenuje mięśnie stabilizujące sekcji środkowej; od dawna jest ulubione przez rosyjskich sztangistów.
2. Wymaga podniesienia dwumetrowego gryfu jedną ręką, zatem zapewnia znakomity trening mięśniom dłoni oraz różnym stabilizującym.
3. Jest znacznie łatwiejsze do przyswojenia niż np. prawidłowe wyciskanie żołnierskie oburącz.
4. Wyrabia dobre nawyki do wykorzystania w podnoszeniu ciężarów nad głowę, co przydaje się w codziennym życiu.
5. Ustawia bark w pozycji rotacji zewnętrznej, co sprzyja bezpieczeństwu ćwiczenia oraz wzmacnia mięśnie pierścienia rotatorów.
6. Pobudza pracę mięśni najszerszych grzbietu („pachowych") w celu stabilizacji stawu barkowego, co ogromnie podnosi bezpieczeństwo treningu oraz służy zdrowiu.
7. Nie wymaga asekuracji ze strony partnera treningowego ani dodatkowego sprzętu, takiego jak ławka czy klatka.

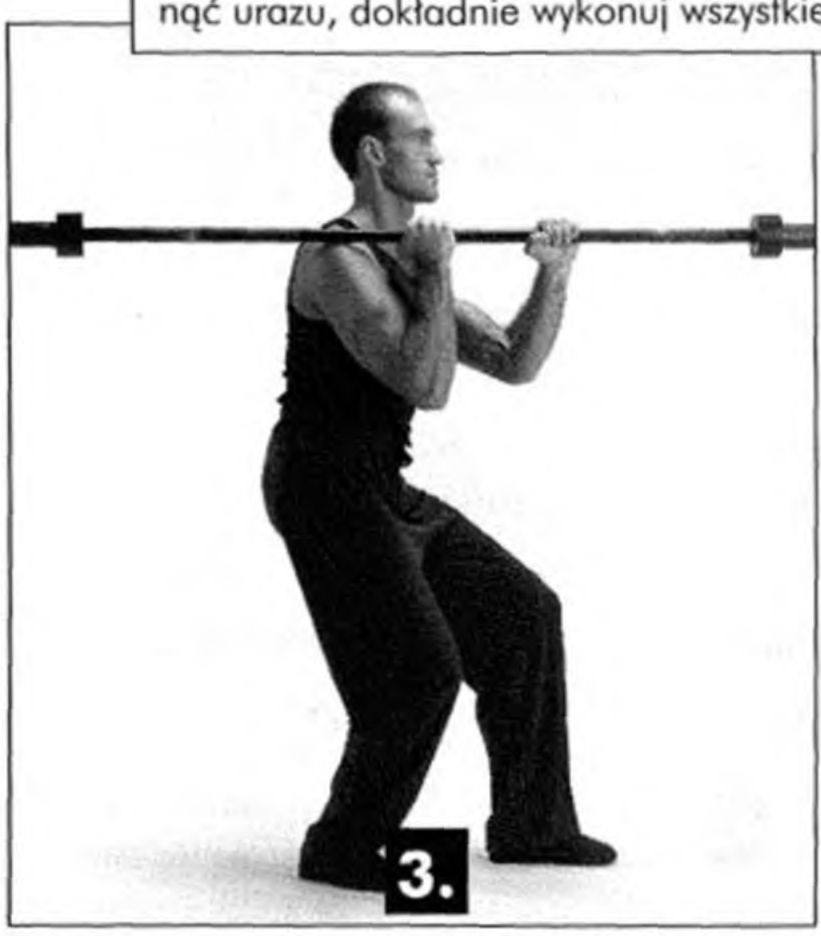
▼

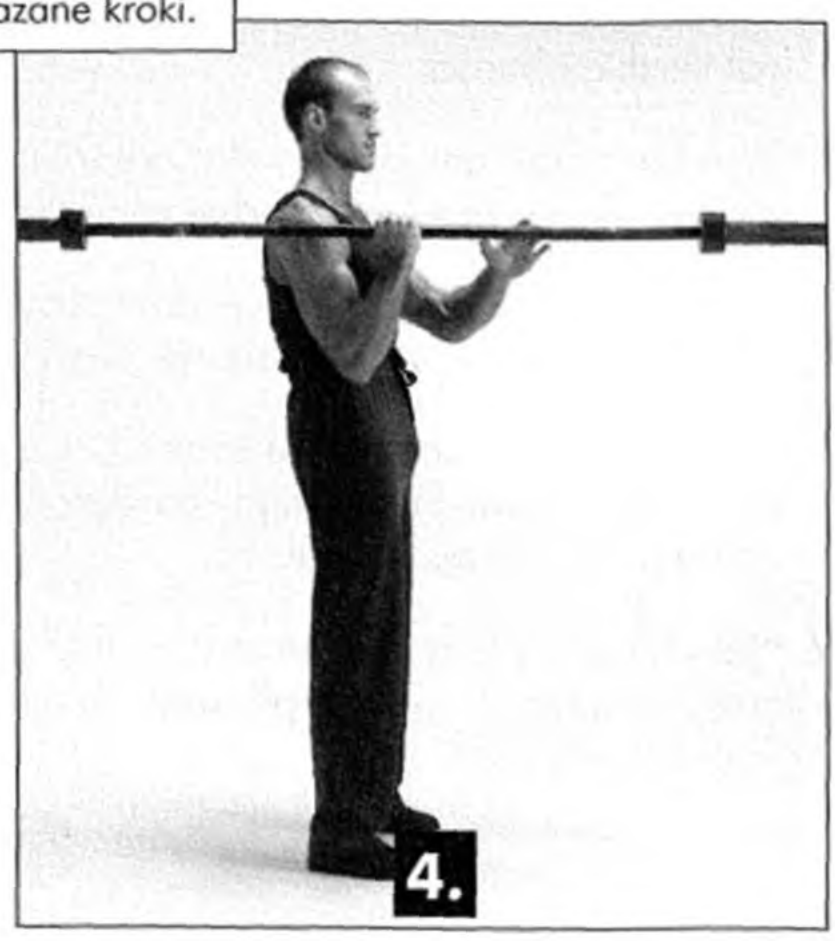
Wyciskanie boczne wymaga pracy całego ciała oraz świetnie trenuje mięśnie stabilizujące sekcji środkowej; od dawna jest ulubione przez rosyjskich sztangistów.

▲



Wzniesienie sztangi na ramię przed wykonaniem wyciskania bocznego stanowi ćwiczenie samo w sobie. Aby uniknąć urazu, dokładnie wykonuj wszystkie pokazane kroki.





Na początek unieś dwoma rękoma koniec gryfu. Sprawdź, czy używane przez ciebie zaciski na sztangę na pewno się do tego nadają. Zwykłe zaciski sprężynowe są trochę niepewne, gdy załaduje się spory ciężar. W odpowiednim momencie zastanów się nad kupieniem profesjonalnego mocowania olimpijskiego.

Gdy postawisz gryf pionowo, chwyć go dokładnie pośrodku, weź wdech i przykucnij nieco, jednocześnie kładąc sobie gryf na bark. Tułów miej napięty i absolutnie nie wychylaj się do tyłu.

Nie trzeba dodawać, że dla większości towarzyszy i towarzyszek zaczynanie od 20-kilogramowego, 2-metrowego gryfu przedstawia nie lada wyzwanie. Krótszy i lżejszy gryf łamany będzie tu jak najbardziej na miejscu. A jeśli i to okaże się zbyt trudne, możesz zacząć trening siłowy, biorąc niewielki talerz od sztangi.

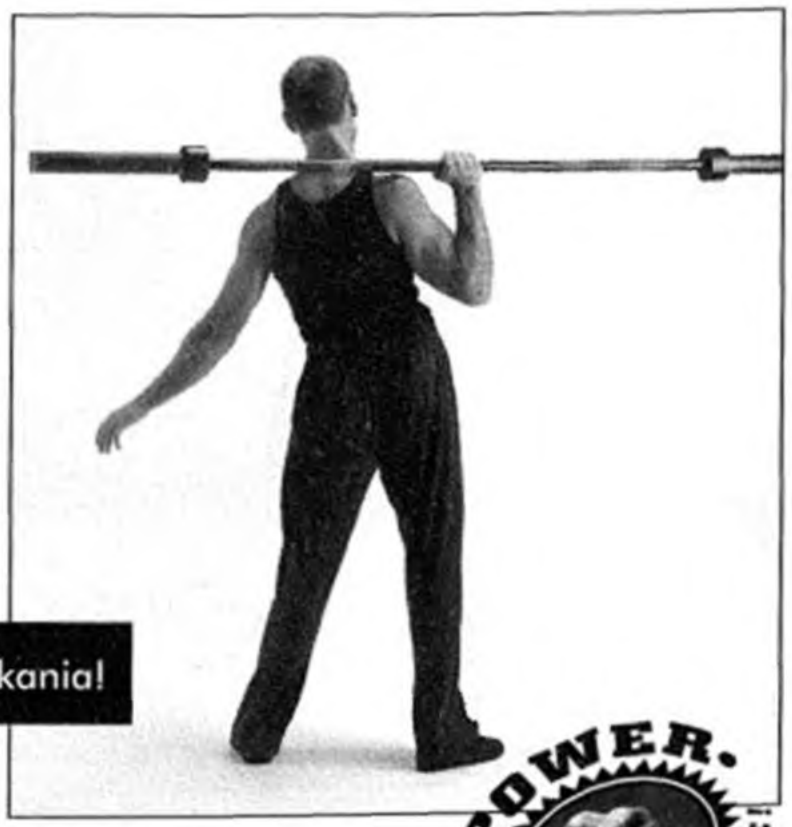
Sekcja środkowa ciała powinna być stabilnie usztywniona, a siłą bioder i nóg powinieneś zapierać się o ziemię. Absolutnie nie odchylaj się w tył ani nie przekręcaj!

▼
Nie trzeba dodawać, że dla większości towarzyszy i towarzyszek zaczynanie od 20-kilogramowego, 2-metrowego gryfu przedstawia nie lada wyzwanie. Krótszy i lżejszy gryf łamany będzie tu jak najbardziej na miejscu.
▲

Oto użyteczne ćwiczonko, które nauczy cię powyższego. Stań pod framugą drzwi, mając nogi rozstawione na szerokość barków. Jedną rękę oprzyj na górnej belce framugi. Nie unosząc barku wyżej niż to konieczne, zacznij powoli odpychać się ręką od framugi, a nogami od podłogi. Miej napięte mięśnie proste brzucha oraz pośladkowe i płytko oddychaj.

W ciągu kilku sekund skumuluj napięcie do maksimum. Zauważ, jak mocny i stabilny się czujesz, mając całe ciało usztywnione, zamiast tylko pchać ręką. Zakończ.

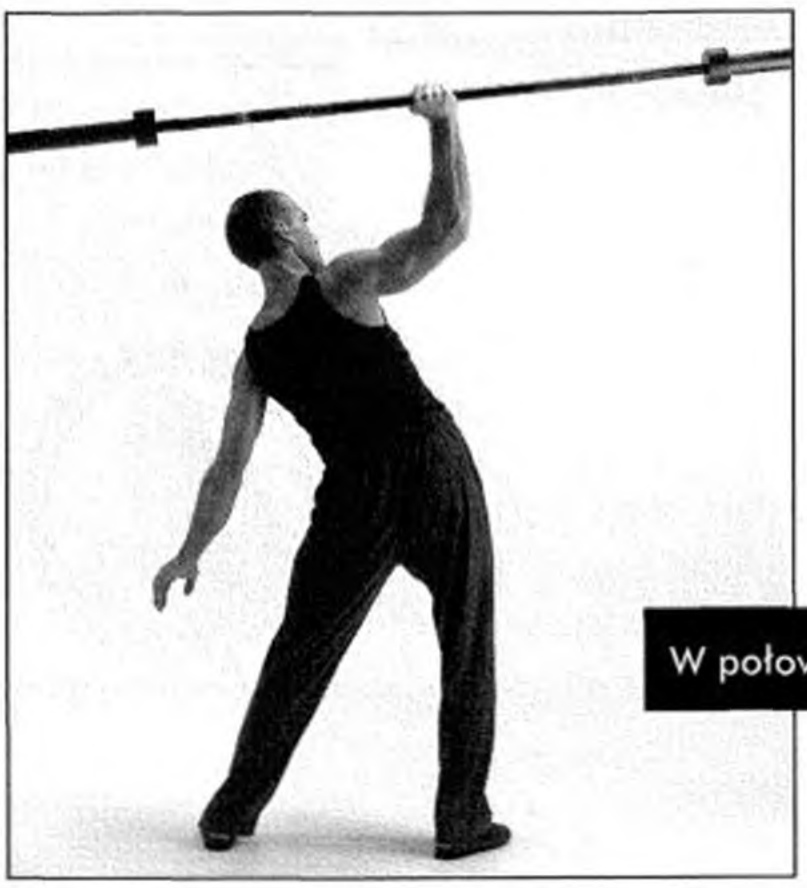
Sztanga powinna teraz spoczywać za karkiem w pozycji do wyciskania (patrz na zdjęcie). Ściągnij pracujący bark i łokieć do dołu. Nabierz powietrza, napnij całe ciało, jak robiłeś to w ostatnim ćwiczeniu, i wyciskaj sztangę całą mocą.



Gotów do wyciskania!

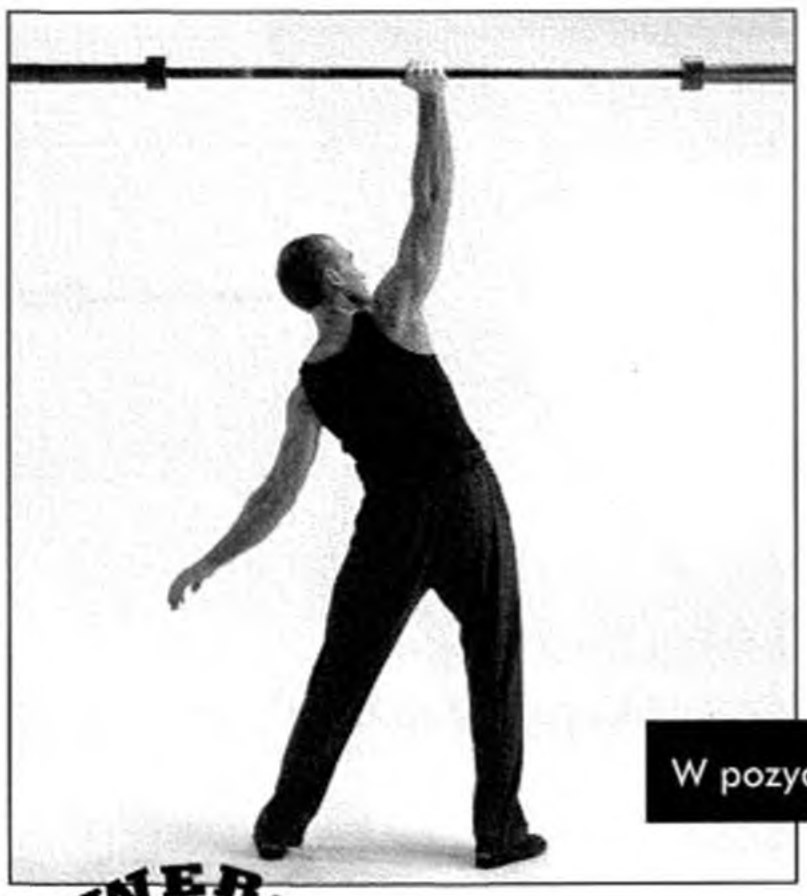
Zamiast pchać sztangę, odpychaj się od niej! Ta sekretna wizualizacja zapobiega przedwczesnemu uniesieniu barku, utracie siły i urazowi.

Odpychaj się odrobinę w bok, tak by tułów nieco się przechylił. Da to większe obciążenie mięśniom z boku ciała (najszerszemu grzbietu, skośnym brzucha itd.) oraz umożliwi ci manipulowanie większymi ciężarami. Pochylenie się w bok zniechęca również do odchylania się w tył, które jest kategorycznie zabronione!



W połowie drogi

W trakcie pochylania się w bok unikaj jakiegokolwiek skręcania tułowia! Staraj się utrzymać napięcie w mięśniu najszerszym grzbietu.



W pozycji górnej

Po wyprostowaniu ręki do pozycji górnej wypuść trochę powietrza z płuc i nieco się rozluźnij, ale nie przesadź z tym, bo naraziłbyś plecy lub bark na kontuzję.

Zrób kolejny wdech, „zmiażdż" dłonią gryf i aktywnie pociągnij go w dół z łokcia, jakbyś chciał rozłupać cegłę.

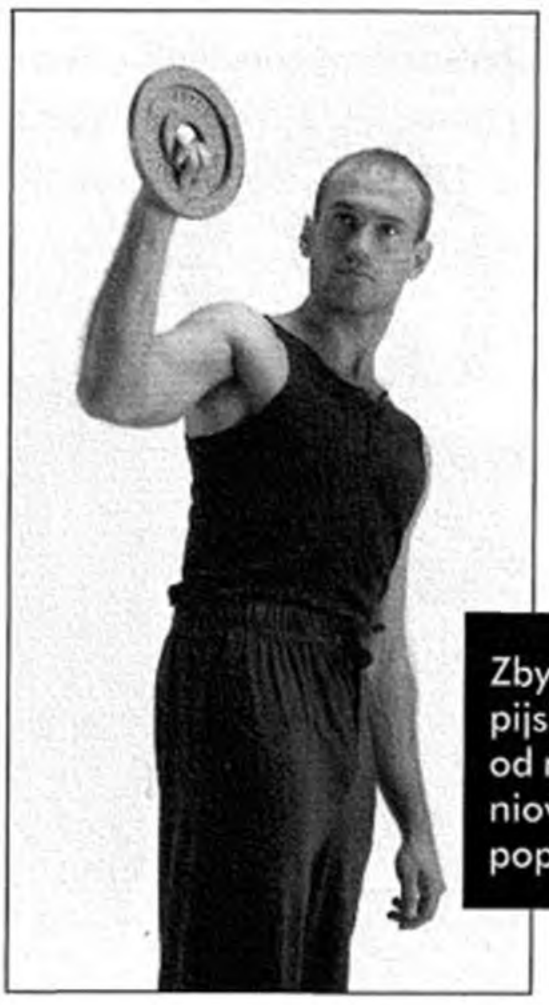
Indukcja sukcesywna potęguje tu twoją siłę oraz przyczynia się do zabezpieczenia barku.

Tułów powróci do ustawienia pionowego, w miarę jak obniżysz ciężar. Wypuść trochę napięcia i powietrza po ściągnięciu łokcia najniżej, jak może zejść, i zaczynaj następne powtórzenie.

Jeśli wolisz wykonywać inne wyciskanie ciężarów swobodnych (np. na ławce), też zgoda na to, ale pod warunkiem, że naprawdę wiesz, jak to poprawnie robić.

Niepoprawna postawa ciała w połowie drogi w górę

Niepoprawna postawa ciała w pozycji wyjściowej

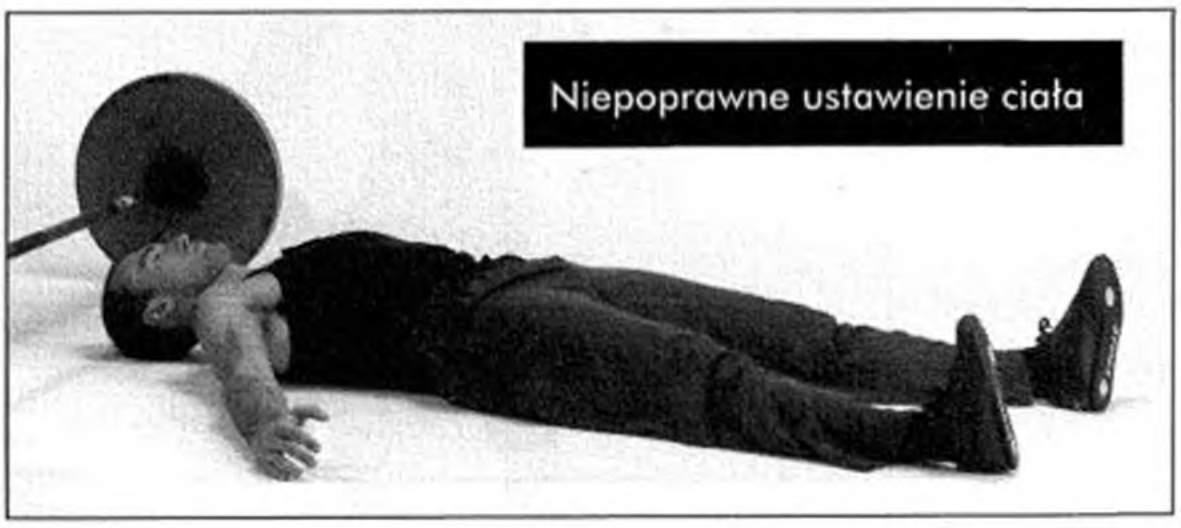


Zbyt trudno ci ćwiczyć ze sztangą olimpijską, a nawet łamaną? Możesz zacząć od niewielkiego talerza, dochodząc stopniowo do 10-kilogramowego. Następnie spróbuj znowu ze sztangą.

WYCISKANIE Z PODŁOGI
(AKCENT NA MIĘŚNIE PIERSIOWE)

Znane od wieków wyciskanie z podłogi to jakby wersja ćwiczenia na ławce dla ubogich – każdy ma przecież jakąś podłogę!

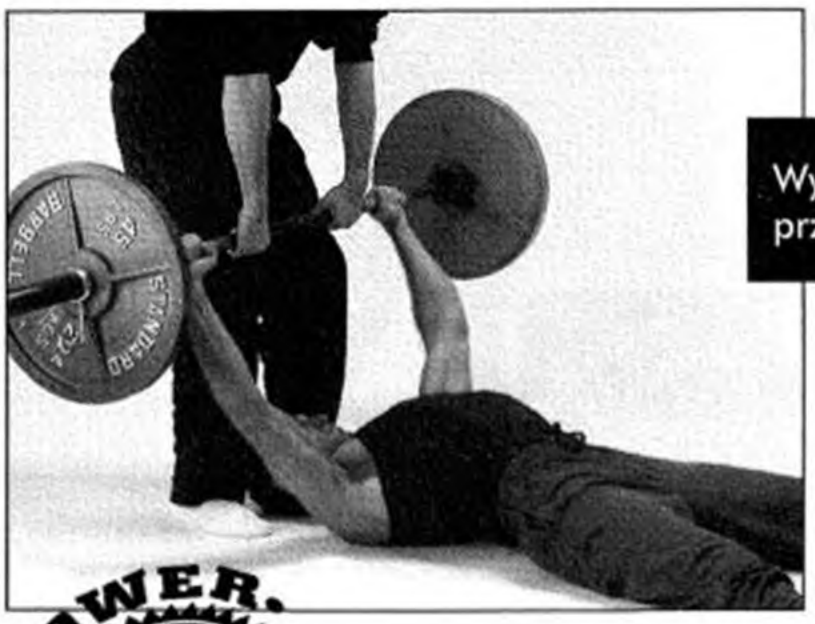
Poprawne ustawienie ciała



Niepoprawne ustawienie ciała

Bardzo ważne: przez czas trwania całej serii barki powinny pozostawać dociśnięte do podłogi i ściągnięte w stronę stóp! Pozwolenie na to, by wyszły do przodu lub w górę, to proszenie się o uraz, a także zafundowanie sobie bezproduktywnego treningu.

Aby zejść nisko z barkami, zanim parter treningowy poda ci sztangę, silnie wypnij jak najwyżej klatkę piersiową, a jednocześnie ściśnij między łopatkami wyobrażoną piłeczkę tenisową. Łukowato wygnie się dolny odcinek pleców. To nie szkodzi.

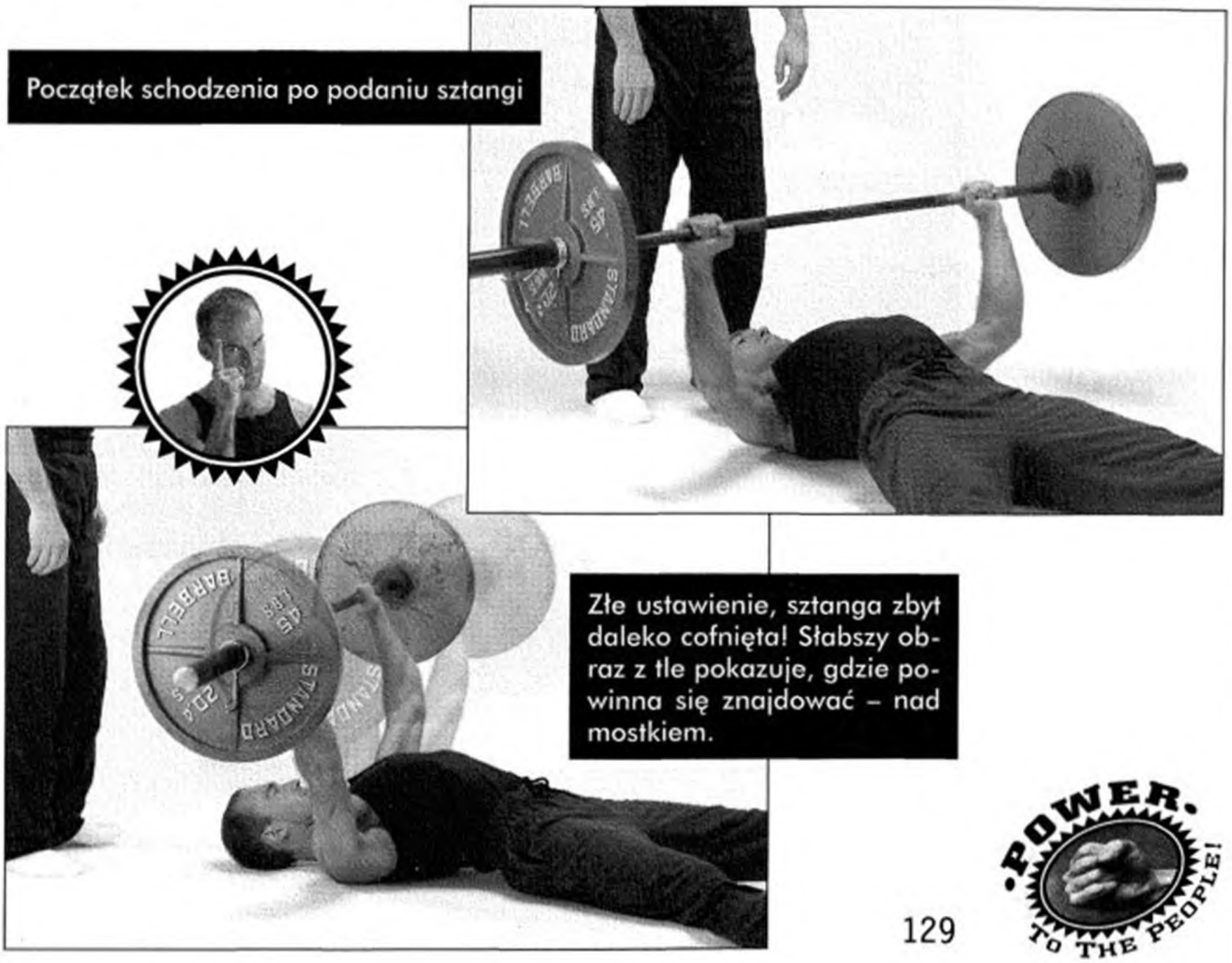


Wyciskanie z podłogi – podanie sztangi przez partnera (kończ w taki sam sposób)

Połóż się na podłodze, mając wyprostowane nogi, a stopy rozłożone na szerokość barków. Niechaj partner treningowy, stojący za twoją głową, uniesie sztangę w martwym ciągu i poda ci ją. Powinien trzymać ją przez cały czas, gdy korygujesz chwyt, a potem pomóc przesunąć ją nad twój mostek.

Zastosuj wygodny chwyt szeroki. Niechaj nie będzie ani za wąski, ani za obszerny, co nadto obciążałoby nadgarstki. Optymalny wydaje się rozstaw rąk na szerokość barków (z tolerancją kilku centymetrów). Ponadto zachowuj neutralne ustawienie nadgarstków. Przeprostowanie ich prowadzi do urazów. Jeśli masz trudność z utrzymaniem ich prosto, pomoże mocne ściskanie gryfu.

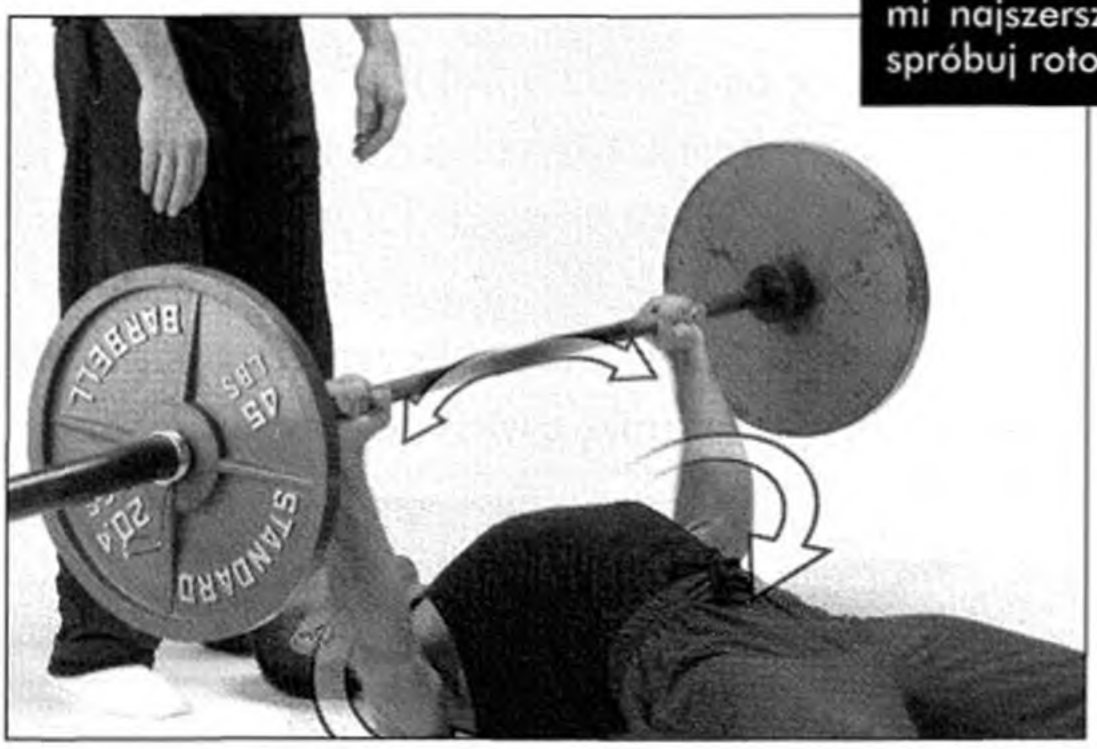
Kiedy sztanga znajdzie się nad twoim mostkiem – nie nad twarzą czy szyją! – weź maksymalny wdech. Utrzymując ciało zablokowane, obniż sztangę prosto w dół, aż łokcie oprą się na podłodze. W tym momencie przedramiona powinny być ustawione pionowo. Aby uzyskać sprężyste, kontrolowane zejście, warto myśleć, że wciąga się łokcie w podłogę. Trójboiści stosują tę technikę z wielkim powodzeniem.



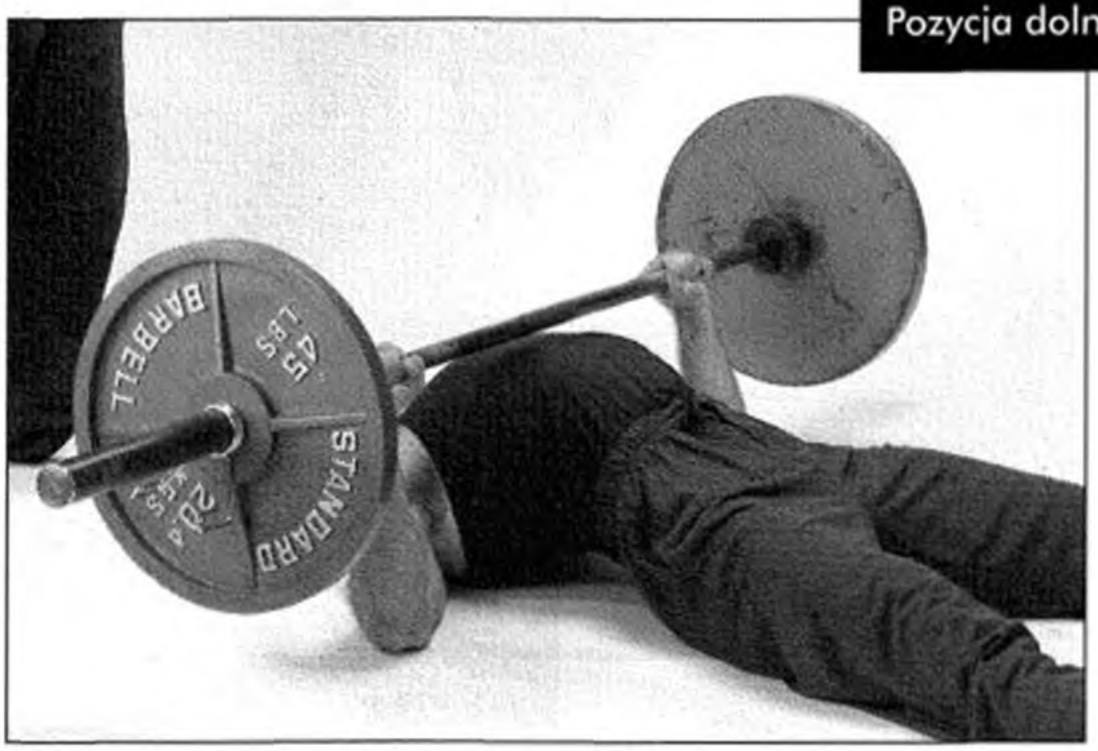
Próba „złamania" gryfu w drodze w dół i w górę silnie zaangażuje mięśnie najszersze grzbietu, zwiększając twoją moc oraz bezpieczeństwo ruchu.

Wypuść powietrze i zrób ponowny głęboki wdech. Utrzymując całe ciało usztywnione, ściśnij sztangę i odepchnij się od niej. Ściśnięcie gryfu potęguje skurcz wszystkich zaangażowanych mięśni. Wyobrażanie sobie, że odpychasz się od sztangi i wbijasz się w podłogę, pomaga trzymać nisko barki.

Mechanizm „łamania gryfu". Panując nad mięśniami najszerszymi grzbietu, spróbuj rotować barki.



Pozycja dolna



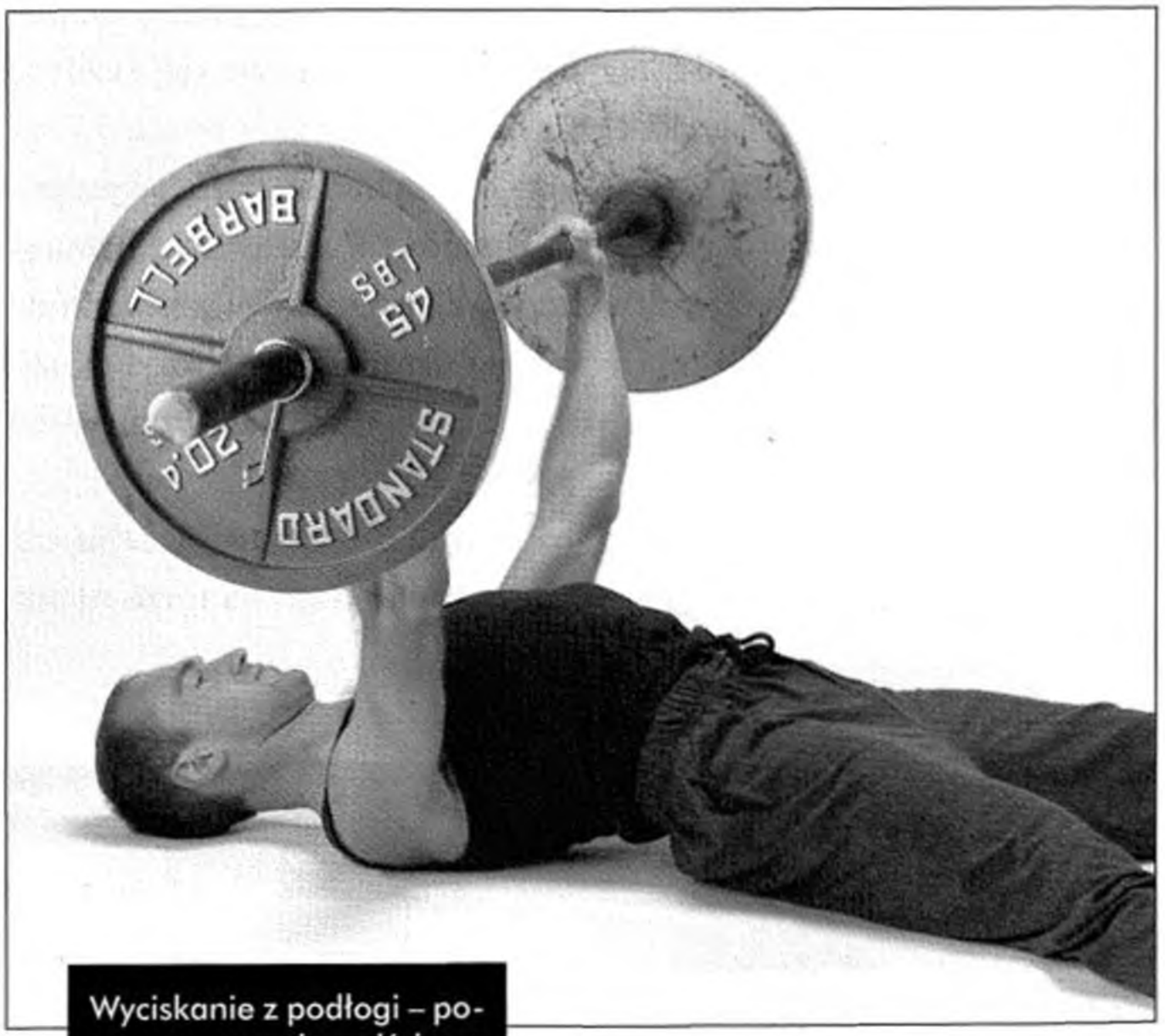
▼

Ściśnięcie gryfu potęguje skurcz wszystkich zaangażowanych mięśni. Wyobrażanie sobie, że odpychasz się od sztangi i wbijasz się w podłogę pomaga trzymać nisko barki.

▲

Sztanga powinna iść pionowo w górę. Nie kieruj toru ruchu w stronę twarzy.

Blokując ciężar w pozycji górnej, nie próbuj unosić go maksymalnie wysoko przez oderwanie barków od podłogi. Jeśli łokcie się zablokowały, doszedłeś do finiszu i czas na następne powtórzenie. Zrób wydech, wdech i… wiesz już, co dalej.



Wyciskanie z podłogi – poprawna pozycja wyjściowa i końcowa. Z niej partner odbiera sztangę.

WYCISKANIE Z PODŁOGI PODCHWYTEM
(AKCENT NA BICEPSY I BOCZNĄ GŁOWĘ TRICEPSÓW)

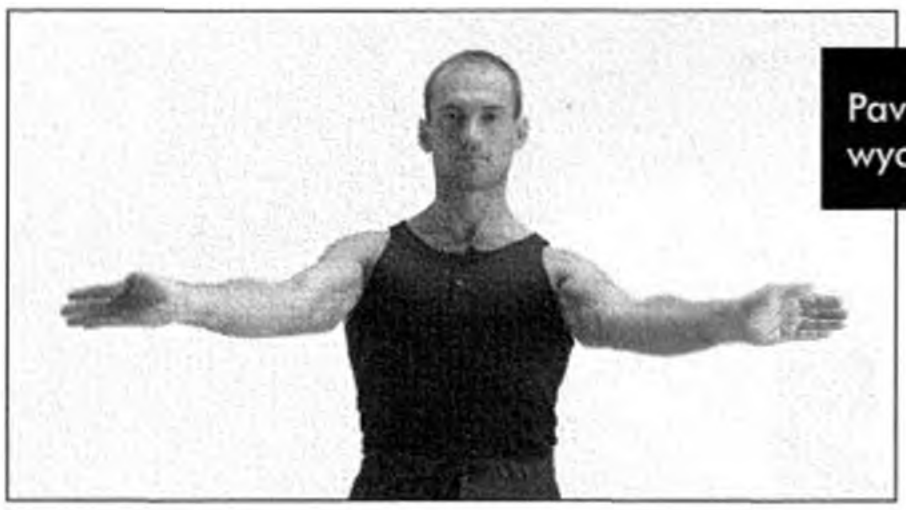
▼
Wyciskanie w podchwycie wymaga większej kontroli ruchu niż zwykłe, a trudności pojawiają się w innych punktach na torze ruchu. Bądź na to przygotowany.
▲

Jest to ćwiczenie numer jeden pod względem wyrabiania tonusu głowy bocznej tricepsa (czyli zewnętrznej strony ramienia). Jest również bardzo łagodne dla stawów barkowych, ponieważ ramiona są mocno „wkręcone" w panewki. Jeśli masz jednak uraz barku, zapytaj swojego lekarza, czy ćwiczenie to się dla ciebie nadaje.

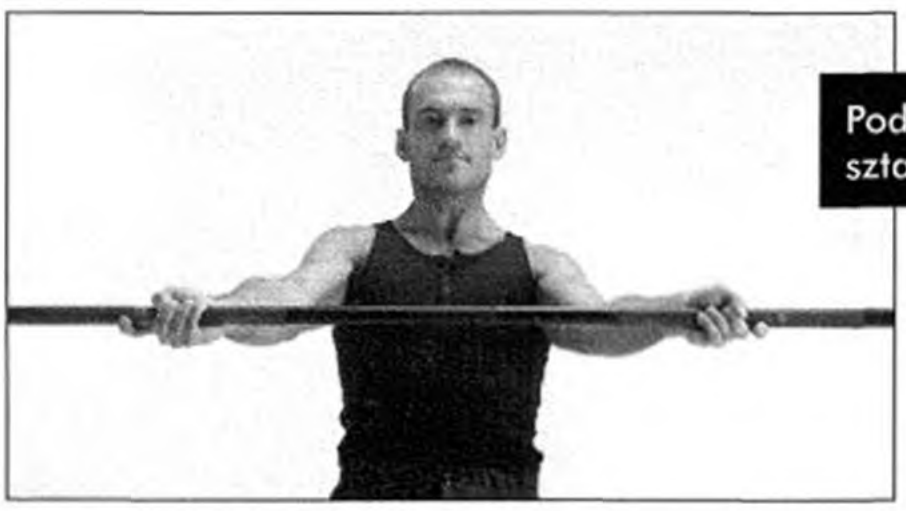
Aby znaleźć optymalny rozstaw rąk do podchwytu, poeksperymentuj w pozycji wyjściowej do ugięć przedramion. Zauważysz, że ramiona naturalnie rozchodzą się na boki, a nie kierują się wprost naprzód.

Przygotuj się do wyciskania z podłogi i zastosuj podchwyt w najwygodniejszym dla siebie rozstawie rąk. Palce dłoni skieruj nieco na boki. Pozwól, by gryf spoczął we wgłębieniu dłoni.

Wyciskanie w podchwycie wymaga większej kontroli ruchu niż zwykłe, a trudności pojawiają się w innych punktach na torze ruchu. Bądź na to przygotowany.



Pavel pokazuje podchwyt do wyciskania sztangi z podłogi



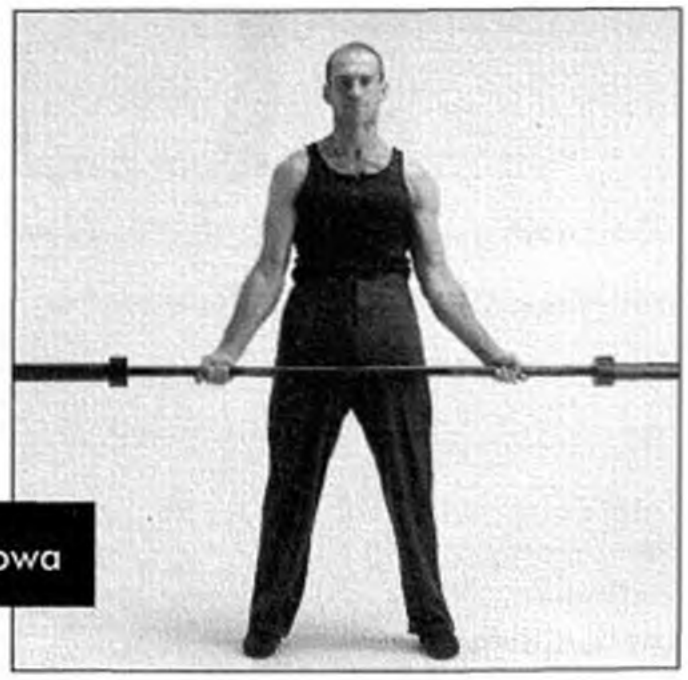
Podchwyt zastosowany do sztangi

UGINANIE PRZEDRAMION ZE SZTANGĄ

Jestem zbyt zmęczony, żeby spierać się ze śmiertelnym zauroczeniem samców ugięciami przedramion. Robi się je pod obu stronach oceanu, więc przynajmniej nauczę, jak wykonywać je dobrze.

Podnieś sztangę z podłogi w rozstawie rąk większym niż na szerokość barków. Weź wdech, zepnij mięśnie pośladkowe i proste brzucha. Zaprzyj się stopami o podłogę i ściągnij do dołu barki. Zachowuj je w takim ustawieniu przez trwanie całej serii.

Ściśnij gryf i zaczynaj. W górze zrób wydech i trochę się rozluźnij.

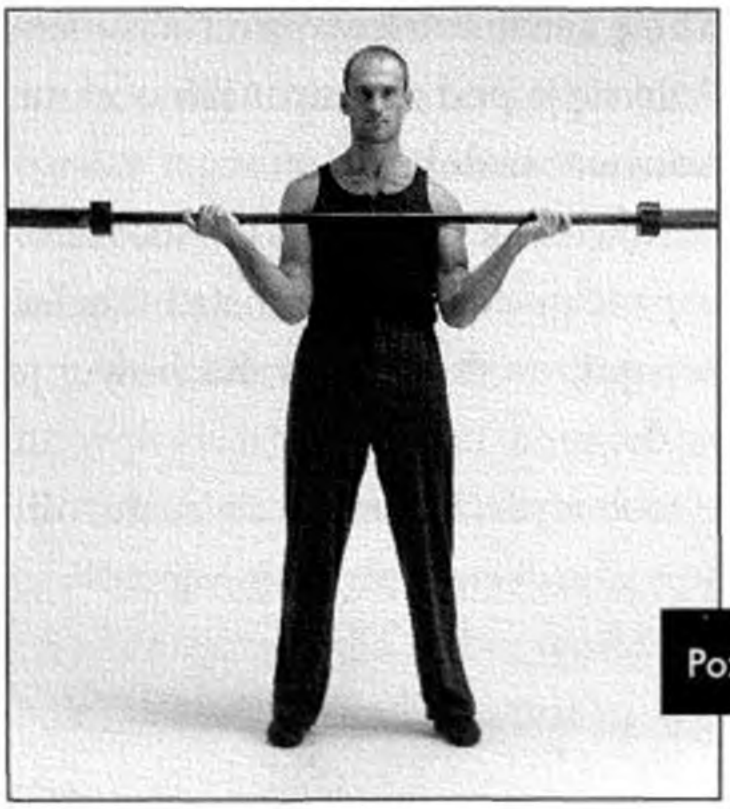


Pozycja wyjściowa

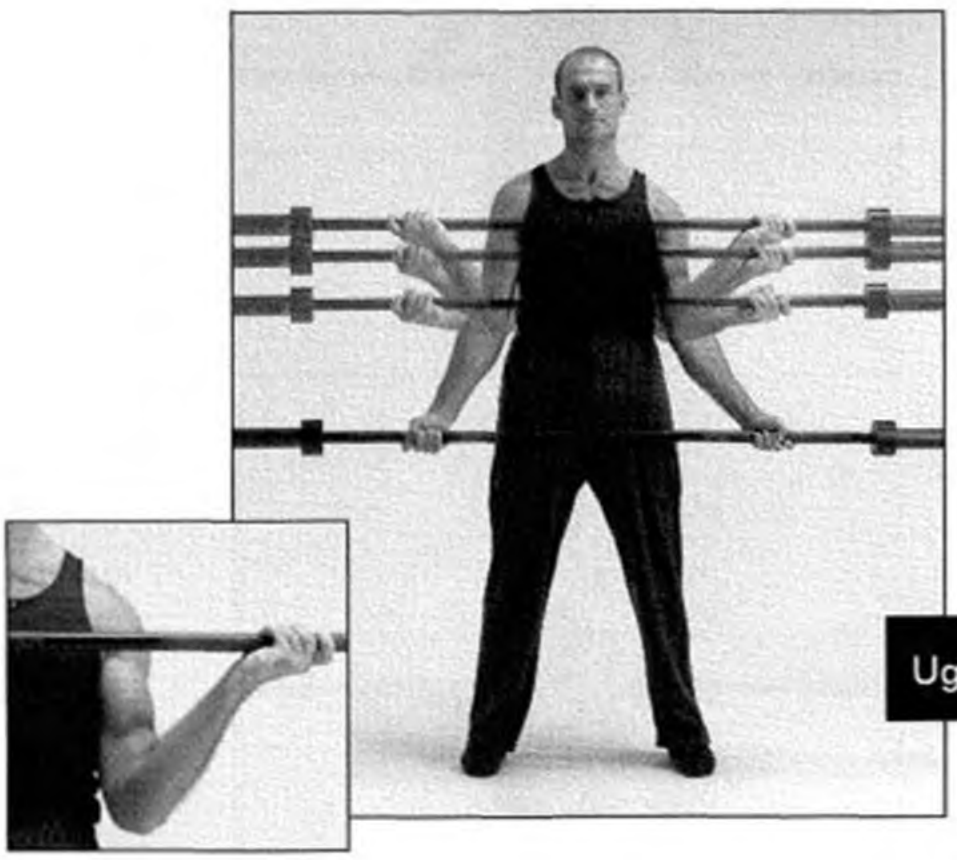
Początek uginania

Nabierz powietrze i ponownie się zepnij. Obniż sztangę, pchając ją w dół i od siebie siłą tricepsów. Można pozwolić sobie na niewielkie wyjście łokcia do przodu, ale nie do tyłu.

Włączaj to ćwiczenie do treningu po martwych ciągach i wyciskaniu, stosując standardowy protokół cyklu. Daj mi znać, jeśli musisz potem pić piwo przez słomkę...



Pozycja końcowa



Ugięcia przedramion – wszystkie fazy

MANIFEST SIŁY DLA LUDU!

Trudno jest poruszać się po sieci autostrad informacyjnych, gdy każdy wciska nam inną mapę. Inną, drogą i szalenie skomplikowaną. Przemysł fitnessu doszedł do punktu, w którym człowiek musi mieć wykształcenie biochemiczne, żeby zrozumieć zwykłą reklamę suplementu. Wsłuchując się w rozmowy prowadzone w szatni, człowiek może mieć wrażenie, że znalazł na kampusie wydziału fizjologii sportu. Wytrawny bywalec siłowni z początku XXI wieku to chodząca encyklopedia bezużytecznej wiedzy – jaka jest najlepsza marka białka serwatkowego, jakie jest optymalne nachylenie ławki treningowej, by uderzyć w mięśnie piersiowe większe, jakie są zalety musującej kreatyny, jaka jest najlepsza pora dnia na ćwiczenia cardio, jak złożyć superserię z uginania na bicepsy i prostowania na tricepsy dla uzyskania maksymalnej pompy.

Nic z tego, co powyżej, nie wykuje silnego ciała. „Tak dużo wiedziałem rzeczy niepotrzebnych, a tak mało tego, czego potrzebowałem – żali się Stuart McRobert, swego czasu sfrustrowany kulturysta brytyjski, który w końcu odkrył Świętego Graala mocy: periodyzację i niedługie sesje z elementarnymi ćwiczeniami. – W tym tkwi szkopuł wielu maniaków siłowni."

Czy drzewa przesłaniają ci las? „Dlaczego zwierzęta roślinożerne z równin sawanny mają oczy po obu stronach głowy, podczas gdy mięsożerne tylko z przodu? – pytają biolog Jack Cohen i profesor matematyki Ian Steward w swej znakomitej książce *Załamanie chaosu. Odkrywanie prostoty w złożonym świecie*. – W pełni redukcjonistyczne wyjaśnienie wymagałoby sięgnięcia w głąb komórek, sekwencjonowania DNA oraz opisu przemian chemicznych, które prowadzą do obecności oczu po bokach głowy (...). Jednak jest też bardzo przekonująca odpowiedź «przyczynowa» (...). Zwierzęta żyją w ekosystemach i zewnętrzne wpływy zmuszają je do ewolucji. Mięsożerne potrzebują oczu z przodu, by skupiać uwagę

na zdobyczy, która stara się umknąć ich pazurom. Roślinożerne muszą rozglądać się na wszystkie boki w obawie przed drapieżnikami, a to najłatwiej robić, mając oczy po obu stronach głowy."

Kiedy treść jest porażająco złożona, patrz na kontekst.

Zagłębianie się w komórkę mięśniową w celu rozwiązania zagadki siły jest dobrym przykładem zajmowania się treścią pełną nieistotnych detali, a jednocześnie tracenia z oczu przemożnego kontekstu. To jasne, czym jest ten kontekst. Twoje otoczenie – realne życie czy też wymogi siłowni – wymaga, byś nabrał siły. Idź więc i podnoś coraz większe ciężary! To aż tak proste.

Uczeni badający dynamikę nielinearną wiedzą, że złożoność na jednym poziomie implikuje prostotę na innym. Mają na to nawet określenie *simplexity* (dosł. „prostoność"), które odnosi się do wyłaniania się prostych zasad z leżącego u ich podstaw bałaganu i komplikacji. W *Sile dla ludu* starałem się zaprezentować takie „prostonośne" podejście do treningu siłowego, wyników dziesięcioleci badań naukowych oraz setek lat doświadczeń siłaczy i mistrzów sztuk walki, które zostało przedestylowane w nieskomplikowany wzór na siłę dla każdego – od zdeklarowanego kanapowca po światowej klasy sportowca.

Zakończę tę książkę słowami Bruce'a Lee z *The Tao of Jeet Kune Do*, niezwykłego mistrza, który przedarł się przez niepotrzebną watę tradycyjnych sztuk walki i rozebrał starcie na brutalnie efektywne czynniki pierwsze:

> *Zanim uczyłem się sztuki, uderzenie było dla mnie po prostu uderzeniem, kopnięcie kopnięciem. Gdy zapoznałem się ze sztuką, uderzenie nie było już uderzeniem, kopnięcie nie było już kopnięciem. Teraz, gdy zrozumiałem sztukę, uderzenie znów jest po prostu uderzeniem, kopnięcie jest po prostu kopnięciem.*

Rosyjska rewolucja w fitnessie. Siła dostępna dla wszystkich – od potężnego strongmena po zwiewną modelkę!

Pavel Tsatsouline wpadł na amerykańską scenę fitnessu jak jakiś rosyjski cyklon. Jeśli szukasz nowego, innowacyjnego spojrzenia na dylematy przemiany fizycznej ciała, trafiłeś na żyłę złota.

Marty Gallagher
pięciokrotny mistrz świata w trójboju siłowym

- ✓ Jak budować masę mięśniową, która zapewnia realną siłę, a nie tylko daje wygląd – metoda rosyjskich służb specjalnych.
- ✓ Sekrety odruchów neurologicznych, które wspomagają wydolność siłową.
- ✓ Dlaczego trening wysokopowtórzeniowy buduje pozorne napięcie mięśniowe? Jak zapewnić mięśniom efektywny tonus?
- ✓ Porady co do liczby serii i powtórzeń oraz optymalnych obciążeń.
- ✓ Zwiększ swój wynik w wyciskaniu na ławce o 5 kilogramów z dnia na dzień!
- ✓ Dlaczego wdech podczas opuszczania ciężaru, a wydech podczas podnoszenia sprzyjają kontuzjom?
- ✓ Dla zawodników innych dyscyplin – skuteczny i nieobciążający czasowo trening siłowy, który nie odbiera energii na uprawianie podstawowej dyscypliny.
- ✓ Metody rozwijania spektakularnej siły bez zwiększania masy mięśniowej – ważne np. dla zawodników, którzy chcą pozostać w swojej kategorii wagowej.

Nowoczesne metody treningu mogą spektakularnie podnieść aktywację mięśni, a tym samym wywieraną przez nie siłę. Autor nauczy cię, jak zainstalować najnowszą wersję „oprogramowania mięśniowego" w twoim systemie nerwowym, tak by wzmóc siłę i tonus mięśniowy. Wszystko to bez nabrania ani grama wagi ciała więcej, jeśli tak sobie zażyczysz.

ISBN 978-83-7229-316-9
cena 32,90
9 788372 293169

To książka, która otwiera oczy.
Clarence Bass